

Selecciones

READER'S DIGEST

JULIO 2025

**DRAMA DE LA VIDA REAL:
Atrapado en una tormenta**

LUCHA CONTRA LAS SUPERBACTERIAS

**CUIDAR DE LA
VIDA SALVAJE**

**Remedios
CONTRA
EL CALOR**

**GRAN REPORTAJE:
Un sueño alpino**

NOTICIAS DEL MUNDO DE LA MEDICINA
13 COSAS: ORDEN DE NACIMIENTO
HÉROES ENTRE NOSOTROS
FAVORITAS: MÚSICA, LIBROS, SERIES
TRIVIA
ENRIQUECE TU VOCABULARIO
CITAS CITABLES

JULIO 2025
selecciones.com.mx

85
... años ...
1940-2025





TU REVISTA FAVORITA «**¡YA TIENE VOZ!**»

**Escúchala a
partir de ahora.**

¡Es muy sencillo!



-  **1** Escanea el código QR con tu dispositivo.
-  **2** Llena los datos.
-  **3** ¡Disfruta historias fascinantes en cualquier momento, **estés donde estés!**

¡SELECCIONES EN FORMATO DE AUDIO!

No te pierdas esta NUEVA experiencia.

stas.PeruRadio.net

Capacidad de adaptación

MUCHAS COSAS CAMBIAN con el tiempo y está en nosotros adaptarnos lo mejor posible a esos cambios. Tanto el ámbito social como el de la salud nos presentan nuevos panoramas y posibilidades, pero también una serie de retos.

Como casi todos los seres vivos, solemos adaptarnos a las circunstancias. También lo hacen las bacterias, virus, parásitos y hongos, los cuales desarrollan una resistencia a los antimicrobianos, volviéndose lo que conocemos como superbacterias. En el artículo de portada de este mes te contamos cómo este proceso natural se está acelerando y expandiendo por las acciones humanas. Conoce lo que puedes hacer y cómo es posible enfrentar esta situación.

Otras especies que se adaptan están en la fauna urbana de Londres, donde zorros, palomas y ardillas coexisten en compañía de personas. En estas condiciones, existen algunos veterinarios que decidieron brindarles atención a estos seres vivos, quienes suelen recibir rechazo, a diferencia de los animales domésticos. Descubre las distintas historias que nos enseñan sobre la aceptación y la capacidad de la naturaleza para superar obstáculos.

Aprende sobre la resiliencia en las páginas de la edición de julio de *Selecciones*. ¡Feliz lectura!

LOS EDITORES

¡Queremos saber tu opinión!

✉ @selecciones_mx

📘 Revista Selecciones México

📧 editorial.revista@selecciones.com.mx

Selecciones

READER'S DIGEST

READER'S DIGEST MÉXICO

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

REVISTA SELECCIONES

Versión digital

Planner Digital Marco Ortiz

Versión impresa

Editora Responsable Adriana Villagra Peña

Editores Carlos Díaz Reyes, Eliesheva Ramos Hernández

Diseñadora María de la Luz Miranda Palacios

Colaboradores externos

Anouk Kelly López

Jesús Hernández

Imagen de portada:

Adobe Stock

CEO/Directora General

Mireya Cuentas Montejo

Directora Comercial Alejandra Herrera García

Finanzas Néstor Galicia Velasco

Legal Mariana Jiménez Rojas

Operaciones Jessica Hernández Pérez

Planner Digital Marco Ortiz Hernández

Supervisor de Producción Eduardo Sosa Uruga

Recursos Humanos Joana Tovar Ramírez

Servicio a Clientes Fabiola Jiménez Rivas

Sistemas Iván Simiano Silva

FUNDADORES DE READER'S DIGEST

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

VENTAS DE PUBLICIDAD

Oficina Central en la Ciudad de México

Teléfono: 55 5351 2215

coordinacion.publicidad@selecciones.com.mx

COLABORACIONES Y OPINIONES

Selecciones Reader's Digest, Colaboraciones.

Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6,

Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo,

Ciudad de México, C. P. 11590.

editorial.revista@selecciones.com.mx

SERVICIO A CLIENTES

Call Center: 55 5351 2500

Lun. a vier. 9:00 a 19:00 hrs.; sáb. 9:00 a 13:00 hrs.

E-mail: servicio.clientes@selecciones.com.mx

Internet: www.selecciones.com.mx

Selecciones Reader's Digest, año 12, No. 140, julio 2025, es una publicación mensual editada por Ediciones con Estilo, S. A. de C. V., Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6, Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México, C. P. 11590. Tel. 55 5351 2200, www.selecciones.com.mx. Editora responsable: Adriana Villagra Peña. Reserva de Derecho al Uso Exclusivo No. 04-2013-102114173000-203, ISSN: 2007-798X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Adriana Villagra Peña.

Fecha de última modificación: 30 de junio de 2025. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V. no se hace responsable de los ofrecimientos, promociones y calidad de los productos de sus anunciantes.

Puedes consultar nuestro aviso de privacidad en www.selecciones.com/legal

stas.PeruRadio.net

KUMON CONNECT

¿Qué es KUMON CONNECT?

- ✓ Mismo contenido Kumon
- ✓ Autoaprendizaje
- ✓ Trabajo individualizado

Ahora en **formato digital**



WORLD CLASS EDUCATION

stas.PeruRadio.net

Artículos

La complicada batalla contra las superbacterias

La resistencia a los antimicrobianos se expande con rapidez debido a las acciones humanas. Entérate de lo que podemos hacer para cambiar esta situación.

SONRÍE

El olvidado arte de tirar la basura

Eliminar los desechos de la semana se convierte en un ritual de varios días y una actividad muy satisfactoria para algunos.

DESCUBRE MÉXICO

Una ciudad trazada por los ángeles

Puebla no fue construida sobre ruinas prehispánicas; aquí no hubo conquista violenta, sino una planeación casi utópica.

Museos en miniatura

El arte se esconde en rincones inesperados.

Sobrevivir entre los humanos

Ardillas, palomas, zorros y personas comparten un mismo espacio: Londres. Algunos veterinarios de esta ciudad decidieron dedicar su tiempo a cuidar y sanar animales que no son domésticos.

DRAMA DE LA VIDA REAL

Un parapentista atrapado en una tormenta

Ben Lewis disfrutaba practicando su deporte favorito en la India, en un sitio ideal para volar entre las nubes, pero un drástico cambio en el clima puso en peligro su vida.

GRAN REPORTAJE

Una temporada en los Alpes suizos

La vida en las montañas es muy complicada, pero también se vuelve una experiencia enriquecedora e inolvidable.



Departamentos

Mensaje editorial

Completa la oración

Si pudiera ver el futuro, lo
que me gustaría saber es...

Salud

Combate el calor

**Noticias del mundo
de la medicina**

13 cosas

Orden de nacimiento

Héroes entre nosotros

Favoritas de los lectores

La risa, remedio infalible

Gajes del oficio

Así es la vida

Entre niños

Favoritas de Selecciones

Trivia

Juegos mentales

Enriquece tu vocabulario

Citas citables



COMPLETA LA ORACIÓN

**Si pudiera ver el futuro,
lo que me gustaría
saber es...**

**...los resultados
de todas las
finales de copa de
los próximos
30 años.**

GUY
Bélgica

**...¿acertaré si
apuesto todo al
número 12 en la
ruleta del casino?**

DANIÈLE LAFFITE
Francia

**...¿se encontrará
la cura para
el cáncer?**

ANGELINA
MATAFOME
Portugal

**...si mis
nietos son
felices.**

GLORIA MOON
México

**...que mis
hijos están
bien.**

ANA CHENA
España

**...si acabaron
todas las
guerras.**

CLAUDIA SAMPSON
Chile

**...si mi amado país
logró escapar
de este gobierno
y renació como
el ave fénix.**

FANNY GUANIPA
Venezuela

ILUSTRACIÓN: SHUTTERSTOCK

**...si Putin por
fin pagará
por todo lo
que ha hecho.**

SUSANNA HAKALA
Finlandia

**...cuánto
sobrevivirá la
humanidad.**

PAUL
Países Bajos

**...si será posible la
teletransportación
(como Scotty
en *Star Trek*).**

ANNIE
Alemania

**...¿tendré
el aspecto
que tenía mi
madre con
80 años?**

ANNIE FUNG
Singapur

**...si la
humanidad
algún día tendrá
un encuentro
con alienígenas.**

NATHALIE
Austria

**...¿aprenderán
su lección los
escépticos del
calentamiento
global?**

ALVIN SANTOS
Filipinas

**...si en verdad
hay vida después
de la muerte.**

JOHANNA
Suiza

**...cuántas de
las viejas
costumbres
volverán.**

PIERRE NORRIS
Nueva Zelanda

**...¿aprenderán
a hablar los
perros?**

MARIE LOGAN
Australia

Combate el calor

Cómo mantenerse fresco cuando sube la temperatura.

Beth Weinhouse

QUIZÁ SEAS UNA DE ESAS personas que se quitan el suéter cuando todos los demás se quejan de que hace frío. O tal vez pertenezcas al grupo de quienes se ponen un suéter cuando los demás dicen que hace calor. La cuestión es que no existe una temperatura única que pueda considerarse cómoda para todo el mundo.

“La temperatura a la que las personas comienzan a sentirse incómodas en realidad es individual y variable”, afirma el doctor S. Tony Wolf, profesor adjunto del departamento de Kinesiología de la Universidad de Georgia. De hecho, nuestra percepción del calor y el frío no solo depende de la temperatura, sino también de factores como la humedad y la circulación del aire. Además, la combinación de factores únicos de cada individuo, como la edad, el sexo, la masa corporal, las afecciones médicas y los fármacos, afectan la manera en la que percibimos la temperatura.

Con el paso del tiempo, las personas pueden aclimatarse a temperaturas más altas (o más bajas). Quienes vivimos en zonas donde cambian las estaciones podemos sentirnos más cómodos con el calor al final del verano que al principio.

“Pero hay quienes viven en climas cálidos y nunca se adaptan del todo porque en realidad nunca están al aire libre”, afirma el doctor Robert Kenefick, profesor y catedrático de Ciencias Biomédicas y Nutricionales de

la Universidad de Massachusetts en Lowell. “Pasan de una casa con aire acondicionado a un auto con aire acondicionado y a una oficina con aire acondicionado”.

Acostumbrados o no, en algún momento, en especial durante el verano, muchos de nosotros sentiremos un calor molesto. La mayoría de las ocasiones, el problema será solo cuestión de comodidad. Por fortuna, hay muchas cosas que podemos hacer para mantenernos cómodos a pesar del calor.

EDAD, SEXO, MASA CORPORAL Y ENFERMEDADES AFECTAN NUESTRA TEMPERATURA.

♦ Bebe mucha agua. “El sudor es la forma en la que regulamos el calor”, afirma Kenefick. “Y cuando sudamos, nos deshidratamos. Beber agua fresca o líquidos con electrolitos (como las bebidas deportivas) ayuda”. ¿Cuánto hay que beber? Una forma de saber si te hace falta

hidratarte es comprobar el color de la orina. Debe ser clara, pálida o de color pajizo. Si es más oscura, hay deshidratación.

- ♦ Cambia tu rutina de ejercicios para minimizar tu exposición a las altas temperaturas. “Sal más temprano, cuando hace menos calor”, aconseja Wolf, “o más tarde, por la noche. Y trata de permanecer a la sombra tanto como sea posible”.

- ♦ Elige prendas holgadas de tejidos ligeros y en colores claros. La ropa que no es demasiado ajustada permite una mejor circulación del aire y ayuda a mantener la frescura. Una excepción: la ropa deportiva fabricada con tejidos nuevos que ayudan a que el sudor se evapore, también es una buena opción.

- ♦ Mantén las ventanas cubiertas con persianas, cortinas o estores. Piensa en cómo se calienta un auto con las ventanas cerradas cuando se deja al sol: es lo que se conoce como efecto invernadero. Lo mismo le puede ocurrir a una casa si las ventanas sin cubierta atrapan la luz solar y el calor en el interior.

- ♦ Utiliza ventiladores para mantener el aire en constante

circulación en el interior. “Los ventiladores mueven el aire por todo el cuerpo y evaporan el sudor”, explica Kenefick.

- ♦ Ten a la mano una botella con atomizador. Rociarte con agua fresca o fría y luego sentarte o pararte cerca de un ventilador puede ayudar a tu cuerpo a evaporar el sudor y disipar el calor a través de la piel. Si tienes mucho calor, date un baño o una ducha fría. “Cuanto más enfríes la superficie de tu cuerpo, mejor te sentirás”, dice Wolf.

Además de estas prácticas inteligentes, aquí hay un par de cosas creativas que puedes probar.

- ♦ Intenta la solución del ejército para refrescarte con rapidez. Kenefick, quien ha trabajado para el ejército de Estados Unidos, explica que en un momento dado le pidieron que desarrollara un mecanismo de refrigeración que no consumiera energía y se pudiera utilizar en la práctica. “El ejército quería una forma de refrescar a los uniformados cuando estaban al aire libre bajo el calor, como durante los ejercicios de entrenamiento”, explica. La solución fue que los



soldados sumergieran las manos y los brazos hasta los codos en agua fría o helada. “Esta zona del cuerpo tiene muchos vasos sanguíneos y superficie, por lo que enfriarla es una forma rápida de que el cuerpo elimine mucho calor”.

♦ Ve una película que se desarrolle en un entorno frío, como *Frozen* (2013), *Snowpiercer* (2013) o *Doctor Zhivago* (1965). ¿Te parece una tontería? El contagio de la temperatura es

el fenómeno por el cual uno siente más frío cuando ve a alguien que está claramente pasando frío. Un estudio descubrió que cuando las personas veían un video de actores metiendo las manos en agua fría, la temperatura de sus propias manos bajaba un poco. Los expertos dudan que la temperatura corporal central pueda verse muy afectada de esta manera, pero el poder de la sugestión podría proporcionar cierto alivio. ♦

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**

Beth Weinhouse



¿CON GAS O SIN GAS?

Si estás intentando perder peso, beber agua carbonatada podría ayudar, al menos un poco, en tus esfuerzos. Una nueva investigación japonesa sugiere que el agua carbonatada puede ayudar a promover la pérdida de peso reduciendo los niveles de glucosa en la sangre y ayudando a mantenerlos estables. Sin grandes picos o caídas de glucemia, el cuerpo puede quemar grasa con más eficacia. Aunque los científicos afirman que es poco

probable que el agua con gas por sí sola provoque una pérdida de peso significativa, no está de más añadir un poco a tu rutina diaria, ya que todo ayuda.

Cuidado con los auriculares

Aunque los auriculares con cancelación de ruido son buenos para mejorar la concentración y la relajación, usarlos demasiado tiempo a un volumen alto puede forzar tus oídos y causar daños a largo plazo. “Escuchar a un volumen del 80 % durante un máximo de 90 minutos seguidos es la norma general”, dice Sharon Sandridge, doctora en Audiología y personal emérito de la Clínica Cleveland. Señala que si alguien que está a un brazo de distancia puede oír tu música, o si tienes que levantar la voz para hablar mientras escuchas, el volumen es demasiado alto. Los auriculares pueden favorecer la proliferación de bacterias, señala Katie Dease, doctora en Audiología de la Clínica Mayo, lo que puede provocar infecciones como la otitis externa. Estos aparatos acumulan sudor, células de la piel y sebo, así que límpialos seguido con toallitas con alcohol.

Nueva terapia para el lupus

El lupus (o lupus eritematoso sistémico, LES) es una enfermedad autoinmune que hace que el sistema inmunitario del cuerpo ataque sus propios órganos y células. Los síntomas pueden incluir fatiga, dolor articular y problemas en la piel, riñones y pulmones. Los pacientes suelen tomar medicación durante toda su vida para mantener los síntomas bajo control. Ahora, una nueva terapia inmunitaria, que ya ha demostrado ser efectiva contra muchos tipos de cáncer, también demostró su eficacia para tratar el lupus. En la terapia

con células CAR-T, las células T inmunitarias de un paciente se modifican para combatir las células B inmunitarias que atacan al organismo. En los primeros ensayos de la Universidad de California en Davis, y en otras instituciones del mundo, se observó que una única infusión de las células modificadas reducía, y a veces eliminaba, la necesidad de medicación adicional en algunos pacientes. Los científicos afirman que se necesitan más ensayos, pero tienen la esperanza de que esta terapia se convierta en un gran avance contra el lupus, como lo ha sido para el cáncer.

Zanahorias para la diabetes

Investigadores de la Universidad del Sur de Dinamarca descubrieron que dos compuestos de las zanahorias actúan alterando las bacterias intestinales de un modo que ayuda a regular el azúcar en la sangre. En estudios con animales, los ratones que comieron zanahorias mostraron un aumento de estas bacterias intestinales buenas. Los investigadores esperan realizar pronto ensayos en humanos, y que algún día estos tubérculos se consideren un tratamiento barato y no farmacológico para la diabetes. ♦





Las anguilas eléctricas implican
la existencia de anguilas acústicas.

—@SONICTYRANT

Dos cucarachas, Pepe y Óscar, pasan el rato cerca de un contenedor de basura, disfrutando de un entremés.

—Oye, Pepe —le dice Óscar a su amigo—, ¿conoces el restaurante que está en la avenida de

atrás? Ayer pasé por ahí para ver si encontraba algunas sobras y me sorprendió la limpieza del lugar. Prácticamente podía ver mi reflejo en los pisos brillantes, recién pulidos.

—¡Óscar! —exclamó Pepe,

escupiendo con asco el bocado que traía en la boca—. ¿Qué no ves que estoy comiendo?

—VISTO EN LÍNEA

Mis amigos dicen que cocinar es fácil, pero definitivamente no es más fácil que no cocinar.

—MARIA BAMFORD,
comediante

Un hombre llama por teléfono al hospital y dice:

—Disculpe, ¿me puede informar cómo se encuentra el señor Williams, del pabellón B?

—Ese paciente está fuera de peligro —contesta la enfermera de turno—. Los resultados de sus pruebas salieron normales. ¿Quién pregunta?

—Soy el señor Williams del pabellón B —responde el sujeto al

otro lado de la línea—. ¡Es que aquí nadie me informa nada!

—Enviado por RYAN WEBBER,
Reino Unido

Cosas de psiquiatras

■ Si estás pensando lo mismo que yo, toma, te comparto el número telefónico de mi terapeuta. —@TOPAZ_KELL

■ Mi psiquiatra no es un sujeto muy perceptivo. Llevo más de ocho años tomando terapia con él y sigue pensando que acudo al consultorio en busca de “un amigo”. —RONNIE SHAKES,

comediante

■ El otro día, la psiquiatra que me atiende dijo: “Realmente no hay nada más que pueda hacer por ti”. Eso significa que ya no necesito ir con ella, ¿cierto?

—@LANIELALABUGS

PAGAMOS 500 PESOS...

...por anécdotas divertidas para **Entre niños, Gajes del oficio, Así es la vida** y chistes de cualquier fuente para **La risa, remedio infalible**. Envíalos a:

■ editorial.revista@selecciones.com.mx

■ Anota tu nombre completo, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono y dirección electrónica (debes ser mayor de edad).

■ Cualquier colaboración que no incluya todos los datos solicitados será rechazada.

IMPORTANTE: No damos acuse de recibo. El pago se hará cuando aparezca publicada la colaboración. Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. Una vez publicada y pagada la colaboración será propiedad de Reader's Digest México.



Orden de nacimiento y relaciones entre hermanos

Charlotte Hilton Andersen

1 LA TEORÍA DEL ORDEN de nacimiento, presentada por primera vez por el psiquiatra Alfred Adler en la década de 1920, sostiene que el orden en el que nacen los hijos en una familia puede determinar aspectos significativos de su personalidad. Aunque no es exactamente una

ciencia, sí ofrece información relevante que reafirmaría las creencias populares sobre la dinámica que existe entre los hermanos. E incluso si no describe tu forma de ser con demasiada precisión, te resultará divertido conocer y debatir estos datos, en especial con tu propia familia.

2 EL SÍNDROME DE LA HIJA mayor se refiere al fuerte sentimiento de responsabilidad casi parental que suelen experimentar las hijas mayores respecto a sus hermanos más pequeños. Esto puede llevarlas a convertirse en personas perfeccionistas y orientadas al éxito, aunque también conlleva ciertos desafíos como ansiedad, culpa y el buscar siempre complacer a los demás. Piensa, por ejemplo, en Katniss Everdeen, personaje de la saga de libros y películas *Los juegos del hambre*, quien arriesga su vida para salvar la de su hermana menor. Por otra parte, J. K. Rowling, autora de la saga literaria de *Harry Potter* (y quien también es hermana mayor), comentó que el personaje de Hermione, una joven aplicada y respetuosa de las reglas, es una versión ampliada de sí misma.

3 MUCHOS DIRECTORES ejecutivos y magnates son hijos mayores. Entre ellos: Andrew Carnegie, Sheryl Sandberg y Oprah Winfrey. Los primogénitos suelen obtener mejores calificaciones y mostrar

coeficientes intelectuales más elevados que sus hermanos, aunque los investigadores asocian esta característica al hecho de que los hijos mayores en general reciben mayor cantidad de atención y recursos por parte de sus padres, lo que se traduce en un empujón adicional.

4 A LOS HERMANOS menores por lo general se les describe como seres despreocupados y alegres, tal vez porque no pesan sobre ellos las mismas expectativas que sobre sus hermanos mayores. Por ejemplo, el caso de los príncipes William y Harry: William es un joven más tradicional (y a punto de convertirse en rey), mientras que Harry consiguió renunciar a sus obligaciones reales.

5 LOS COMEDIANTES Jim Carrey, Billy Crystal, Kevin Hart, Martin Short, Sarah Silverman y Ali Wong son todos hermanos menores. ¿Coincidencia? Tal vez, pero los hijos menores suelen ser los “más graciosos de la familia”, de acuerdo con los resultados de una encuesta realizada por YouGov.

6 ¿CREES QUE OLVIDAMOS a los hermanos de en medio? Aparentemente, es lo que todos hacen. Se trata de algo tan común que hasta tiene nombre: síndrome del hermano de en medio. Se debate mucho si este es un fenómeno real o solo una sensación que muchos experimentan. De forma irónica, no hay tantos estudios sobre el tema. Un buen ejemplo: en la encuesta de YouGov, mencionada antes, solo se preguntó sobre los hermanos mayores y menores, y se ignoró por completo a los de en medio.

7 CONTRARIO A LO QUE ESTABLECE el estereotipo, los hijos únicos no son egoístas ni inadaptados. De hecho, expertos de la Asociación Estadounidense de Psicología señalan que los hijos únicos mostraron resultados similares a los de hijos con hermanos en evaluaciones sobre sociabilidad y adaptación emocional.

8 LOS HIJOS ÚNICOS suelen ser personas exitosas al igual que los primogénitos, además de seres muy imaginativos,

tal vez por haber tenido que entretenerse solos sin hermanos a su alrededor. Por ejemplo, Natalie Portman, quien no solo se graduó de Harvard, sino que también se destaca como actriz. Ringo Starr, integrante de la legendaria banda The Beatles, es otro ejemplo.

9 ¿AMAS EL CHOCOLATE amargo y el cilantro? Si es así, es probable que seas un primer o segundo hijo. Son altas las probabilidades de que tanto el hijo mayor como el segundo hijo disfruten de este tipo de sabores, según una encuesta realizada por la empresa especializada en estudios genéticos 23andMe. Una posible teoría: los padres tienen más tiempo (y paciencia) para alentar a sus primeros hijos a probar diferentes comidas, pero ambos elementos comienzan a disminuir con cada hijo consecutivo que llega a la familia.

10 EL ORDEN de nacimiento puede impactar en las motivaciones de una persona o, al menos, en aquello que la motivaba en la niñez. En un estudio publicado en la revista *Journal of Research in Personality*

se señaló que, en su mayoría, los primogénitos encaran las tareas con el deseo de dominar habilidades, mientras que los hijos menores se preocupan más por obtener mejores resultados que otros, en especial (¡sí!, ¡adivinaste!) que sus hermanos mayores.

11 EL “EFECTO HERMANO menor” se observa en muchos deportes: los hermanos más pequeños tendrían mayores probabilidades de convertirse en atletas de alto rendimiento. Esta ventaja parece surgir de haber jugado con sus hermanos mayores cuando eran niños. En un estudio realizado en 2010 se compararon 700 parejas de hermanos que jugaban en las grandes ligas de béisbol. En la mayoría de los casos, los hermanos menores registraban mejores promedios de bateo. Otro caso clásico: los logros profesionales de la leyenda del tenis Serena Williams superaron siempre los de su hermana mayor, Venus.

12 LOS HERMANOS menores también tienden a presentar sistemas inmunitarios más fuertes, gracias a que sus hermanos mayores los

expusieron a una mayor cantidad de gérmenes durante la infancia. Jeanne Calment, una mujer que vivió hasta los 122 años, lo que la convirtió en la persona más longeva de la historia, era hermana menor. La exposición a más enfermedades durante la niñez podría reducir el riesgo de desarrollar cáncer más tarde en la vida. En un estudio publicado en la revista especializada *International Journal of Cancer* se señaló que cada incremento en el orden de nacimiento trae consigo una reducción del 13 % del riesgo de desarrollar algún tipo de tumor cerebral que podría ser letal.

13 SI BIEN EL ORDEN de nacimiento no define a las personas, sí puede ofrecer explicaciones convincentes sobre ciertos comportamientos. ¿Eres un hijo único que come despacio porque nunca tuvo que luchar para repetir una porción? ¿O un hermano mayor que siempre elige dónde salir a comer porque está acostumbrado a asumir un rol de liderazgo? ¿Qué rasgo de tu personalidad se explica por el lugar que ocupas en la familia? Si no lo sabes, llama a tu hermano. ♦

HOTEL UXMAL RESORT MAYA

En el corazón de la exuberante vegetación de Yucatán, cerca de la majestuosa zona arqueológica de Uxmal, se encuentra un rincón paradisiaco para quienes buscan descanso y revitalización. El Hotel Uxmal Resort Maya combina la rica herencia cultural de la región con la comodidad y el lujo contemporáneos para ofrecer una estancia inolvidable.

Dos características excepcionales nos diferencian de los demás destinos de este tipo en la península de Yucatán. La primera es el *spa* de cerveza, un concepto innovador en el que los visitantes pueden disfrutar de un reconfortante masaje de pies con cebada, seguido de un baño relajante en un barril tipo *jacuzzi* lleno de cerveza espumosa, conocida por sus propiedades revitalizantes y tonificantes, así como un masaje en cuello y cabeza, todo esto mientras degustan dos cervezas por persona.

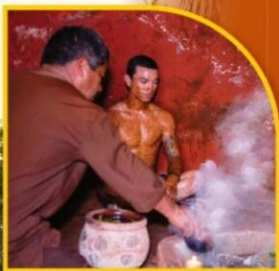




La segunda es la oportunidad de sumergirse en la tradición ancestral del temazcal, un ritual de purificación que combina el vapor con las enseñanzas espirituales de los antiguos mayas. Nuestros visitantes son guiados por chamanes locales a través de esta experiencia única, que tiene como objetivo limpiar el cuerpo y la mente, permitiendo un contacto profundo con la cosmovisión del lugar.



Nuestras instalaciones son un verdadero remanso de serenidad. Las habitaciones ofrecen paisajes impresionantes del hermoso ecosistema que nos rodea, lo que permite a los visitantes adentrarse en el exuberante entorno natural.



Para quienes persiguen la aventura, hay excursiones a la zona arqueológica de Uxmal y a las maravillosas cuevas y cenotes de la región. Los amantes de la naturaleza pueden explorar los senderos y observar la biodiversidad local.



El Hotel Uxmal Resort Maya es un retiro único que conjuga la herencia cultural de la región con el lujo y la relajación. Ya sea que busques un tratamiento de *spa* rejuvenecedor con cerveza o un temazcal espiritual, nuestro hotel promete ser un refugio inigualable en medio de la mágica selva de Yucatán.



Las adolescentes Emma Bassermann (izquierda) y Zoe Ireland-Meklensek, estaban de viaje en Barbados.

HÉROES ENTRE NOSOTROS

Contra la corriente

Cuando una pareja británica que nadaba en el mar se encontró en problemas, la ayuda llegó de manos inesperadas.

Sydney Page

TOMADO DE THE WASHINGTON POST

BELINDA Y ROBERT STONE estaban disfrutando de un tranquilo momento juntos en Barbados, su destino de vacaciones favorito, el 3 de enero de 2024. Era una tarde cálida con una ligera brisa y decidieron que el momento era perfecto para nadar un rato en el mar.

“Estábamos flotando tranquilos, conversando sobre lo agradable que se sentía el agua”, dice Belinda. “Comenzamos a nadar, no demasiado lejos, pero lo suficiente para no tocar el fondo”.

La pareja vive en Londres y ambos son relativamente buenos nadadores, dice Belinda, por lo que se sentían “muy confiados” en el mar. Lo que no advirtieron fue que el área hacia donde los llevó el agua era conocida por su fuerte corriente de resaca.

Notaron que estaban flotando hacia la playa contigua, entonces, la mujer decidió nadar de vuelta hacia la playa en la que estaban instalados, contra la corriente.

SU ESPOSO ESTABA DEMASIADO LEJOS PARA PODER ESCUCHARLA.

Unos minutos después se percató de que su esposo se estaba quedando atrás y, de manera repentina, ya estaba demasiado lejos para poder escucharla. Intentó nadar hasta la costa para buscar ayuda, pero no era capaz de atravesar la corriente.

“Sencillamente no lograba llegar a ningún lado”, comenta Belinda, de 64 años, quien empezó a gritar y a pedir auxilio a los salvavidas. Al ver que nadie

acudía para ayudarles, los peores escenarios comenzaron a llenar sus pensamientos. *Gracias a Dios dejé nuestros testamentos sobre la mesa del comedor*, pensó.

Zoe Ireland-Meklensek, de 13 años, estaba practicando *body-board* cerca de la costa donde su amiga Emma Bassermann, de 14 años, descansaba al sol. Zoe detectó a Belinda a unos 25 metros de distancia y escuchó sus gritos. Nadó hasta donde se encontraba la mujer y logró subirla a su tabla. Belinda estaba muy nerviosa y agitada.

“Dijo que su esposo estaba más lejos y que le estaba costando muchísimo nadar”, recuerda Ireland-Meklensek. “Le dije que se sujetara con fuerza”.

La joven nadó de forma paralela a la costa, hasta llegar a un lugar seguro, donde recibieron ayuda de Emma. Belinda, aún bastante asustada, les pidió que llamaran a un salvavidas. Las amigas le explicaron que no había ninguno cerca, pero le aseguraron que ellas se encargarían de ir por su esposo.

“Ustedes no pueden hacer eso”, les aseguró la mujer. “Son demasiado pequeñas”.



“Qué buen ejemplo para otras personas”, dijo Belinda Stone, junto a su esposo Robert, sobre las jóvenes que salvaron sus vidas.

Zoe insistió en que tenían mucha experiencia en el agua. Y, antes de que Belinda pudiera decir algo, nadaron hacia Robert, que estaba a unos 75 metros, y lo subieron a una de sus tablas.

Ireland-Meklensek sujetó la soga de la tabla y, nadando adelante, lo llevó a la costa mientras Basermann avanzaba a su lado.

“Él estaba muy alterado y respiraba con dificultad. Se notaba

que estaba muy nervioso en verdad”, dice Zoe, quien le indicó a Robert, de 68 años, que se sujetara con fuerza.

Emma intentó calmarlo. “Para tranquilizarlo le dije que su esposa estaba bien y que él también estaría bien”, recuerda.

Mientras nadaban a la costa, “la corriente me empujaba hacia atrás de manera constante, pero traté de seguir y seguir avanzando”, comenta Ireland-Meklensek y agrega que, aunque estaba solo a unos minutos de distancia de la playa, el trayecto le resultó agotador debido a la corriente de resaca.

Belinda respiró con alivio al ver que se acercaban. “Lo que en verdad se me quedó grabado es la calma de esas niñas. Todavía no puedo creer la serenidad y decisión que tenían”, dice.

Zoe y Emma, ambas de Montreal, Canadá, dijeron que actuaron de forma instintiva. La segunda nada a nivel competitivo y se encontraba en Barbados en un viaje de entrenamiento, mientras que la primera, quien nadó a nivel competitivo hasta 2023, ahora concentraba su atención en el basquetbol. Las

amigas habían viajado a ese país con Chuck Meklensek, padre de Zoe y entrenador de natación de Emma, pero él no estaba en la playa con ellas en ese momento.

“Me sentía tan agradecida de que ambos estuvieran bien”, dice Bassermann, quien en ese momento se encontraba entrenando para las pruebas de natación de los Juegos Olímpicos de Verano en Canadá.

Durante el resto del viaje, las adolescentes fueron tratadas como celebridades. Un grupo juvenil les entregó un premio y dieron una entrevista al diario local, *Barbados Today*.

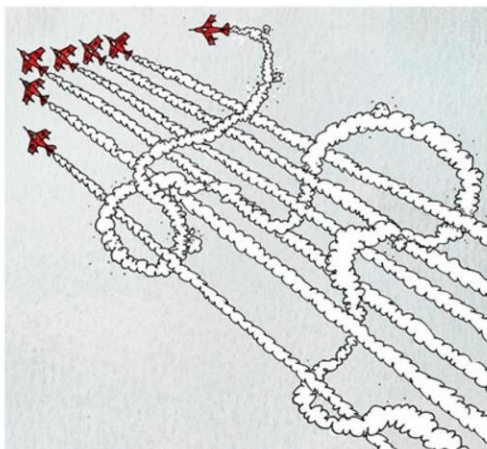
En sus planes está obtener una certificación como salvavidas a los 15 años, la edad mínima exigida, y esperan que su historia motive a otros a aprender a nadar y desarrollar herramientas de seguridad en el agua.

Los Stone aseguran haber aprendido la lección sobre nadar en áreas con corrientes fuertes y estarán por siempre agradecidos con las chicas. “Fue como encontrar un par de ángeles en aquella playa”, señala Belinda. 💎

TOMADO DE THE WASHINGTON POST (17-1-2024). © 2024 POR THE WASHINGTON POST.

GAJES

DEL
oficio



**"Halcón a Líder Rojo. Se me cayó un M&M
en la guantera. Cambio".**

Estaba caminando cerca de Wall Street, en Nueva York, y entré en una tienda de *delicatessen*. Pedí un sándwich y charlé con el dueño. Le pregunté si estar en el distrito financiero alguna vez le había permitido obtener valiosos consejos de sus clientes.

Interrumpió la preparación del sándwich y dijo: "Todos los días esos corredores de bolsa vienen aquí. Reciben sus *bagels*,

sándwiches, rosquillas, café..."

Luego señaló la puerta de su tienda y añadió: "Y todos los días están en la acera, empujando y empujando una puerta que indica con claridad: 'jale'".

—STEVEN SCHARFE,
en The New York Times

Cuando nuestro pastor estudiaba en la facultad de posgrado, la cafetería del dormitorio universitario

Agente de seguros de vida a un cliente potencial: “No permita que lo intimide para tomar una decisión precipitada. Consúltelo esta noche con la almohada. Si despierta por la mañana, llámeme por teléfono y dígame qué decidió”.

—WORKJOKE.COM

no era conocida por su excelencia culinaria. Una noche, mientras él terminaba de dar las gracias por la cena, un amigo suyo señaló su plato y dijo: “Lo siento, Steve, no funcionó; sigue ahí”.

—GORDON HOUSTON,
Estados Unidos

Tras servirle a mi esposo, un mecánico de autos jubilado, una taza de té herbal, le pregunté qué le había parecido. “Excelente”, respondió, “huele como al aceite de transmisión”.

—MARY MININNI, *Canadá*

Mi jefa, quien vive en una casa de antes de la Guerra Civil, le comentó a una amiga suya que ella no usa el agua de la ciudad. En su lugar, cuando llueve, el líquido escurre desde el techo por unas

canaletas que lo conducen a una cisterna, explicó.

—¿Qué pasa cuando hay sequía? —inquirió su amiga.

—Llamo a una compañía de abastecimiento de agua potable —respondió mi jefa.

—¿Y cómo suben el agua desde el camión hasta el techo? —dijo su amiga.

—CHRISTY ROLE, *Estados Unidos*

Mi tío, veterano de la invasión de Normandía, solía decir: “Nunca te preocupes por una bala que tenga escrito tu nombre. Preocúpate por aquella que diga ‘A quien corresponda’”.

—DICK HETLAND, *Estados Unidos*

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.

¿Por qué incluir lactoserum en tu día a día?

Entrevista con la nutrióloga Julia Serna, especialista en **nutrición funcional**.

¿Qué es el lactoserum y por qué ha ganado relevancia últimamente?

“El **lactoserum**, también conocido como suero de leche, es un subproducto natural del proceso de elaboración del queso. Durante mucho tiempo se desechaba, pero hoy sabemos que es una **fente concentrada de proteínas de alta calidad, minerales y vitaminas** que pueden beneficiar múltiples sistemas del cuerpo, especialmente en personas adultas.”

¿Cuáles son los principales beneficios del lactoserum?

“Con el paso del tiempo el cuerpo comienza a experimentar cambios naturales: el metabolismo se vuelve más lento, hay una menor capacidad de absorción de nutrientes, las defensas bajan y la digestión puede volverse más lenta. **Los aminoácidos esenciales, vitaminas del grupo B y minerales como el magnesio y el calcio ayudan a contrarrestar muchos de estos efectos**, los cuales podemos encontrar en el lactoserum.

La lactoferrina e inmunoglobulinas

“ **ayudan a fortalecer el sistema inmunitario de forma natural.** ”

Además, el **lactoserum** contiene compuestos como la **lactoferrina e inmunoglobulinas**, que ayudan a fortalecer el sistema inmunitario de forma natural.”



¿Tiene algún beneficio digestivo?

“Uno de los **beneficios más notables** del lactoserum es **su acción sobre el sistema digestivo**. Muchas personas a partir de los 40 empiezan a notar digestiones pesadas, distensión abdominal o intolerancia a ciertos alimentos. **El lactoserum ayuda a mantener un ambiente intestinal saludable**, facilita la digestión y promueve una microbiota equilibrada, todo esto gracias al contenido de **prebióticos naturales y lactoferrina**.”

¿Es bueno tomar lactosuero cuando uno se siente fatigado?

“Totalmente. Gracias a su perfil nutricional, el **lactoserum proporciona energía de manera estable**. No provoca picos de azúcar ni caídas bruscas, como ocurre con otras bebidas energéticas. Además, su contenido en **vitamina B12 y magnesio** ayuda a reducir el cansancio y la fatiga.”

¿Cómo puede integrarse en la rutina diaria?

“Lo maravilloso del **lactoserum** es que es muy versátil. Puede tomarse en **ayunas, mezclado con jugo o licuados, o incluso agregarse al desayuno**. Es una opción muy sencilla para quienes buscan mejorar su bienestar sin complicaciones ni cambios drásticos.”

“Es natural, bajo en grasa y de excelente asimilación.”

¿Recomendarías algún producto en particular?

“Sí, definitivamente recomiendo el lactoserum de Lebasi, que ha demostrado ser de gran calidad. **Es natural, bajo en grasa y de excelente asimilación**. Gracias a que el lactoserum es una fuente natural de nutrientes, muchas personas que lo consumen notan mejoría en su digestión, más energía y un estado general de bienestar.”

¿Algún último consejo para nuestros lectores?

“Escuchen a su cuerpo. Si sienten que necesitan más equilibrio, energía o simplemente quieren cuidarse mejor, **el lactoserum puede ser ese pequeño cambio con gran impacto**. Y recuerden: **la nutrición es una herramienta poderosa para sentirse bien desde adentro**.”

“Lebasi. Bienestar que se nota desde adentro.”

Este producto no es un medicamento.
Consulta a tu médico.

Una buena nutrición te ayuda a:

Mejorar la digestión

Los **prebióticos naturales y lactoferrina** protegen tu microbiota intestinal.

Mejorar la salud ósea

El **calcio, magnesio y fósforo** mineralizan tus huesos.

Mayor vitalidad y energía

Las **vitaminas del complejo B, magnesio, potasio y fósforo** te revitalizan

Proteger tus articulaciones

La **vitamina C y aminoácidos** estimulan la producción de colágeno.

• SIN CONSERVADORES • SIN EDULCORANTES

• 100% NATURAL

disponible en
amazon

Código de descuento
en Amazon

LEBASISL2025

Consulta a tu médico

¿Quieres más información?

¡Contáctanos!



55 31 08 59 09

www.shop.lebasigroup.com

**TRADICIÓN SUIZA PARA
EL MUNDO**

Alimento de gran tradición y
valiosas propiedades
nutricionales con más de 200
años de historia en Europa y
más de 25 años de éxito en
América.

MÁS PODER PARA TUS MEJORES AÑOS

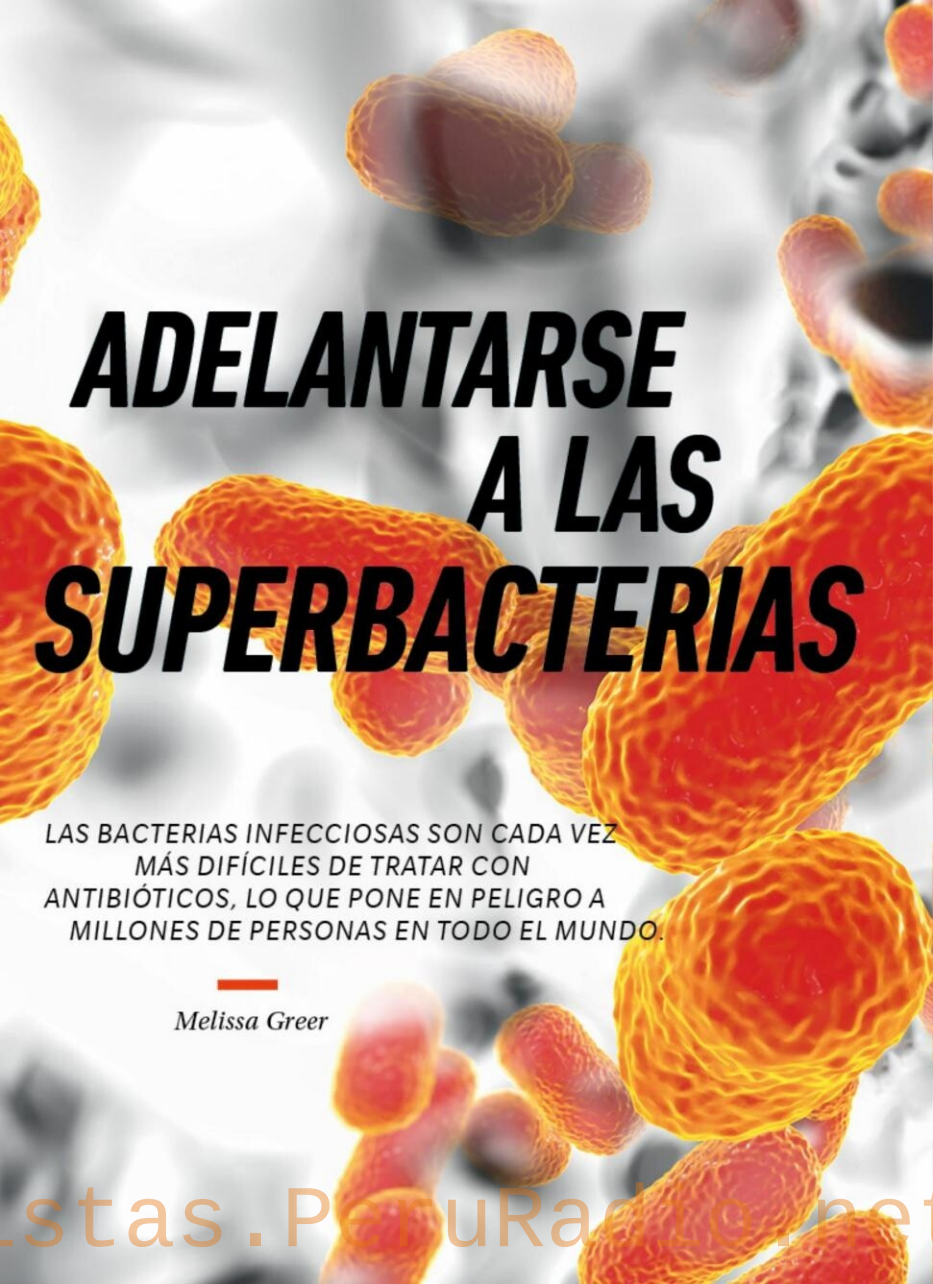
Prueba *Lelasi*®

Concentrado en polvo **100% natural**
con **19 aminoácidos**, **11 vitaminas**,
11 minerales y **antioxidantes** que
nutren tu cuerpo.

- SIN CONSERVADORES • SIN EDULCORANTES
- SIN SABORIZANTES

Alimentate sanamente





ADELANTARSE A LAS SUPERBACTERIAS

LAS BACTERIAS INFECCIOSAS SON CADA VEZ
MÁS DIFÍCILES DE TRATAR CON
ANTIBIÓTICOS, LO QUE PONE EN PELIGRO A
MILLONES DE PERSONAS EN TODO EL MUNDO.

Melissa Greer



stas, eruRadio.net

CUANDO EL ESPOSO de Steffanie Strathdee, Tom Patterson, cayó enfermo mientras estaban de vacaciones, la epidemióloga de enfermedades infecciosas no pudo haber imaginado la lucha por su vida que les esperaba en los siguientes meses. La pareja estaba de crucero por el río Nilo, en Egipto, en 2015, cuando Patterson experimentó fuertes dolores de estómago de manera repentina, consecuencia de un cálculo biliar que le había provocado la formación de un absceso en el abdomen. Tras ser atendido en una clínica egipcia, donde los síntomas empeoraron, el hombre fue trasladado a Alemania para recibir tratamiento. Ahí los médicos descubrieron que el absceso estaba infectado por la *Acinetobacter baumannii*, una superbacteria oportunista resistente a prácticamente todos los antibióticos.

“Fue una situación aterradora y estaba muy impactada”, dice Strathdee. “Me pareció una broma cruel, porque soy una epidemióloga de enfermedades infecciosas y me tomó por sorpresa una crisis de superbacterias”.

Una superbacteria es una infección difícil de tratar, por lo regular causada por una cepa de bacterias que ha desarrollado resistencia a varios tipos de antibióticos. En algunos casos, los virus, los parásitos o los hongos también pueden considerarse superbacterias si ya no responden a los tratamientos antivirales, antiparasitarios o antifúngicos, denominados de manera colectiva como antimicrobianos. Y esta resistencia a los antimicrobianos, o RAM, es una preocupación creciente entre los profesionales sanitarios y los expertos en enfermedades infecciosas. Un nuevo estudio publicado en la revista *The Lancet* estima que la RAM podría causar hasta 10 millones de muertes al año en 2050.

Los antibióticos se consideran un medicamento milagroso desde el descubrimiento de la penicilina en 1928. Funcionan matando las bacterias e impidiendo que se multipliquen, y han hecho posibles muchos procedimientos médicos modernos, como la cirugía a corazón abierto, los trasplantes de órganos y los tratamientos contra el





Steffanie Strathdee y Tom Patterson (derecha, al centro) en su viaje a Egipto; (arriba) Patterson es transportado a una ambulancia.

cáncer. Gracias a estos fármacos, la esperanza de vida humana promedio se ha incrementado más de 20 años.

Pero las bacterias evolucionan y se adaptan de forma constante, encontrando nuevas maneras de sobrevivir. Es un proceso natural y algo que los expertos esperan que suceda. Sin embargo, a medida que utilizamos más y más antimicrobianos, y cuando no los empleamos con responsabilidad, este proceso natural se acelera. En esencia, ocurre más rápido y está más extendido, en gran parte debido a factores

humanos, afirma Gisela Robles Aguilar, investigadora principal sobre la carga mundial de enfermedades en el Departamento de Medicina Nuffield de la Universidad de Oxford.

Y, a medida que estas superbacterias se expanden, cada vez tenemos menos medios para combatirlas, lo que puede hacer que las infecciones (incluso aquellas que antes parecían sencillas de tratar) sean mucho más peligrosas. “Estamos perdiendo lentamente la batalla contra estos microorganismos debido a esta creciente resistencia”, afirma

el doctor Tomislav Meštrović, profesor adjunto afiliado del Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME, por sus siglas en inglés) y del Departamento de Ciencias de la Métrica Sanitaria de la Universidad de Washington, en Estados Unidos, y profesor adjunto de la Universidad del Norte, en Croacia.

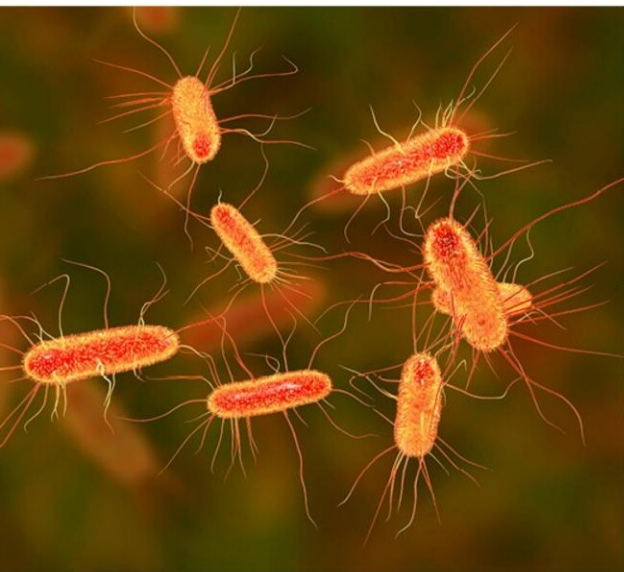
Por suerte, hay esperanza en la lucha contra las superbacterias, con investigadores que exploran nuevas opciones de tratamiento y expertos que trabajan para concientizar sobre las formas de frenar la resistencia.

COMO LA SUPERBACTERIA seguía creciendo, Patterson se puso cada vez más enfermo y pronto lo trasladaron a San Diego, California, cerca de la ciudad natal de la pareja. Una vez de vuelta en Estados Unidos, los médicos realizaron pruebas para determinar la susceptibilidad general de sus bacterias a diversos antibióticos. Se descubrió que la bacteria *Acinetobacter baumannii* que infectaba a Tom tenía susceptibilidad cero, lo que significa que era resistente a todos los antibióticos. Sin forma

de combatir la infección, poco podían hacer los expertos, y Patterson empezó a desarrollar una falla multiorgánica.

Pero su esposa no podía perder la esperanza. Encontró un estudio sobre la terapia con fagos como tratamiento para las bacterias resistentes a los fármacos. Los fagos son virus que atacan y matan bacterias específicas de manera selectiva. La terapia con fagos está bien establecida desde hace décadas en países del antiguo bloque soviético como Polonia y la República de Georgia, dice Strathdee, pero hasta hace poco se consideraba “ciencia marginal” en los países occidentales.

Steffanie, varios de sus colegas y los médicos de su marido pusieron manos a la obra. Contactaron al Centro de Investigación Médica Naval de Estados Unidos y a un laboratorio de Texas en busca de fagos que pudieran emparejarse con las bacterias que asolaban el cuerpo de Tom. También tuvieron que conseguir que la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos aprobara el uso de la terapia con fagos en Patterson, ya que



la terapia con fagos en los países occidentales, proporcionando más esperanzas en la lucha contra la RAM. Desde entonces, se han desarrollado diversos programas y ensayos clínicos de este tratamiento en Estados Unidos, Canadá, el Reino Unido, Australia, Bélgica, Suecia, Suiza y la India.

en aquel momento este método se encontraba restringido únicamente al “uso compasivo”.

Sus esfuerzos tuvieron éxito en todos los aspectos. El enfermo recibió un coctel de fagos intravenoso adaptado de forma específica a su bacteria y comenzó su lenta recuperación a los pocos días de la primera dosis, saliendo por fin del coma en el que había permanecido más de tres meses. Su caso, publicado en la revista *Antimicrobial Agents and Chemotherapy* en 2017, despertó un renovado interés por

más listos que las bacterias, solo que en este momento ellas son más listas que nosotros”, afirma Strathdee, coautora de un libro con su marido, titulado *The Perfect Predator: A Scientist's Race to Save Her Husband from a Deadly Superbug* (“El depredador perfecto: La carrera de una científica para salvar a su esposo de una superbacteria mortal”). Los expertos confían en que la terapia con fagos se vuelva otra línea de defensa para controlar la resistencia a los antimicrobianos.

LA EDAD DE ORO DE LOS ANTIBIÓTICOS

Aunque la penicilina se descubrió por primera vez en 1928, no fue sino hasta 1944 cuando el antibiótico estuvo disponible para su uso comercial en pacientes. Las dos décadas siguientes, alrededor de 1945 a 1965, se conocen como la Edad de Oro de los Antibióticos, cuando el descubrimiento y la producción de estos medicamentos se dieron a gran velocidad. Durante ese tiempo llegaron al mercado muchos antibióticos notables, como la estreptomicina, que trata la tuberculosis, y la tetraciclina, un antibiótico de amplio espectro que puede tratar varios tipos de infecciones bacterianas.

Pero casi tan rápido como se descubrieron estos fármacos, las bacterias que combaten empezaron a encontrar formas de eludir sus efectos. El *Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina (SARM), una infección grave causada por un tipo de estafilococo resistente a la mayoría de los antibióticos, es una amenaza conocida hoy en día, sobre todo en los hospitales, pero el primer caso

de SARM se remonta a 1961, apenas uno o dos años después de la introducción de la meticilina como tratamiento antibiótico.

“Las bacterias siempre obtendrán una ventaja, y entonces tendremos que adaptarnos de nuevo”, explica Meštrović. “Siempre que las bacterias se vean expuestas a un nuevo antibiótico,

PATTERSON RECIBIÓ FAGOS ADAPTADOS DE FORMA ESPECÍFICA A SU BACTERIA.

mutarán. Compartirán genes resistentes, se adaptarán y desarrollarán nuevos mecanismos para bloquear o descomponer estos medicamentos”.

Las bacterias responsables de infecciones comunes (como las infecciones del tracto urinario y algunas infecciones de transmisión sexual como la gonorrea y la sífilis) también están desarrollando resistencia, lo que provoca infecciones crónicas difíciles de tratar, padecimientos graves y la propagación de la enfermedad en la comunidad.

Algunas infecciones pueden llegar a ser mortales cuando no responden al tratamiento. Las infecciones bacterianas como *Escherichia coli* (E. coli), *Staphylococcus aureus* y *Acinetobacter baumannii*, la bacteria que infectó a Patterson, son una preocupación creciente.

AUMENTO DE LA RESISTENCIA

Los expertos afirman que gran parte de la culpa la tiene el uso inadecuado de antibióticos, sobre todo en la industria agrícola. Cerca del 70 % de los antibióticos que se usan en el mundo se administran al ganado para favorecer su crecimiento y prevenir enfermedades. Esto ha creado un refugio potencial de bacterias resistentes, que luego pueden propagarse a los humanos a través de los alimentos, el agua y la contaminación, dice Tomislav.

La buena noticia es que algunos países están aplicando nuevas normas que restringen e incluso detienen esta práctica. En 2022, la Unión Europea implantó nuevas normas que prohíben aumentar de forma sistemática a los

animales de granja con una dieta que incluya antibióticos. Según estas nuevas normas, solo se administrarán antibióticos a los enfermos, no a todo el rebaño. El Reino Unido hizo lo propio con reglas similares en 2024.

Mientras tanto, el uso de antibióticos en animales de granja sigue siendo una práctica desatendida en otros países. Según un estudio publicado en 2023 en PLOS Global Public Health, China, Brasil, la India, Estados Unidos y Australia son los cinco principales consumidores de antibióticos para animales en la producción de alimentos.

Otros factores que contribuyen son cómo tomamos (o no tomamos) los antibióticos. Es importante tomar el ciclo completo de antibióticos recetado por el médico, dice Meštrović. Dejar de tomarlos antes de tiempo (si empiezas a sentirte mejor después de un par de dosis, por ejemplo) puede contribuir a la RAM. La dosis tomada puede haber sido suficiente para tratar de forma parcial la bacteria, pero no para eliminarla por completo. Como resultado, estos microorganismos pueden sobrevivir y mutar o

desarrollar resistencia al antibiótico al que se expusieron. Incluso pueden transmitir estos genes resistentes a otras bacterias.

Compartir antibióticos o tomar pastillas sobrantes de una receta anterior también puede ayudar a las bacterias a desarrollar resistencia. Los antibióticos no son una cura para todas las dolencias y no deben tratarse como tal. También es importante tener en cuenta que los antibióticos solo son eficaces contra las infecciones bacterianas, no contra las infecciones virales como el resfriado común, la gripe estacional y la COVID-19. Para estos tipos de virus, tu mejor plan de tratamiento es mantenerte hidratado y descansar mucho. Para los casos graves de algunos virus, como la influenza aviar A (H5N1) y el virus respiratorio sincitial (VRS), pueden recetarse medicamentos antivirales. Por suerte, estos virus todavía no muestran signos de resistencia a los antimicrobianos y, por tanto, no se consideran superbacterias.

Hace casi un siglo, los antibióticos ayudaron a reducir en gran medida el número de muertes por enfermedades infecciosas.

Pero si no se controla la RAM, podríamos ver cómo se deshace gran parte de este progreso. Las personas más susceptibles de contraer una infección por superbacterias son los niños, los ancianos, las mujeres durante el parto y las personas con enfermedades crónicas o sistemas inmunitarios debilitados.

GAVIN SCHRANZ, un joven de 26 años residente en Malta, nació con una enfermedad renal que ha requerido numerosas operaciones y tratamientos médicos a lo largo de los años. Durante su vida, también ha tenido que hacer frente a infecciones crónicas y recurrentes. “Las infecciones han sido lo más difícil, incluso peor que la enfermedad renal”, dice. “Cada infección significaba no solo sentirme enfermo, sino también un dolor extremo”.

Una infección por una superbacteria en la fístula arteriovenosa de Schranz (un punto de acceso para su tratamiento de diálisis) hizo que los médicos tuvieran que administrarle el tratamiento a través de un catéter en el cuello durante varios meses, hasta que la infección de

la fístula desapareciera. Aunque Gavin tuvo la fortuna de que la situación se resolviera, tener el catéter lo exponía a un mayor riesgo de sufrir nuevas infecciones y otras complicaciones. Dice que ha pasado más tiempo en el hospital por infecciones que por su enfermedad renal.

ESPERANZA EN EL FUTURO



La equidad sanitaria mundial (garantizar que todos los países tengan acceso a agua limpia, saneamiento y vacunas esenciales) será clave para hacer frente a la RAM, afirma Timothy Walsh, director de biología del Instituto Ineos Oxford de la Universidad de Oxford, explicando que prevenir la propagación de enfermedades reducirá nuestra necesidad de antibióticos, frenando a su vez la resistencia. “La RAM no es un problema aislado”, afirma Walsh. “La razón por la que estamos en este problema no es solo por las bacterias y lo adaptables que son, sino por el comportamiento humano y por no ser capaces de trabajar juntos en las comunidades internacionales”.

Tras la Edad de Oro de los Antibióticos, el desarrollo se ralentizó de forma drástica y no se han lanzado nuevos tipos de antibióticos desde la década de 1980. El declive en el desarrollo se debe en parte a que dichos fármacos no son tan rentables para las empresas farmacéuticas como los medicamentos que se deben tomar diario. Pero los incentivos gubernamentales podrían fomentar el desarrollo de antibióticos, afirma Tomislav, señalando que algunos países ya realizan esta práctica.

EL USO DE ANTIBIÓTICOS EN GANADO HA CREADO UN REFUGIO POTENCIAL DE BACTERIAS RESISTENTES.

La introducción de nuevos antibióticos puede ayudar a frenar la resistencia al diversificar el número de opciones de tratamiento que los profesionales de la salud tienen en su arsenal. Investigadores de la India están trabajando en una nueva clase de antibióticos para tratar infecciones graves resistentes a los medicamentos. Uno de los fármacos,

el Enmetazobactam, actúa sobre los mecanismos de defensa de la bacteria (las enzimas que produce para destruir a los antibióticos) en lugar de sobre la propia bacteria. Se espera que este enfoque reduzca las probabilidades de desencadenar resistencias.

TRAS LA EDAD DE ORO DE LOS ANTIBIÓTICOS, EL DESARROLLO SE RALENTIZÓ.

Mientras tanto, otras estrategias para combatir las infecciones por superbacterias incluyen la terapia combinada, que consiste en utilizar uno o más medicamentos a la vez, y la terapia con fagos, que aún no tiene un uso generalizado en el ámbito clínico, pero está resultando muy prometedora, afirma Meštrović.

Schranz asegura que ha aprendido mucho sobre las infecciones por superbacterias, tanto por experiencia propia como a través de sus estudios. Hace poco terminó una maestría en ciencias en Salud Digital, cuya tesis se centró en la educación pública

sobre la RAM. Él cree que el uso de antibióticos debe enfocarse en un punto de vista cultural o de comportamiento, y que el uso inapropiado debe colocarse al nivel de los hábitos poco saludables, como fumar y beber, para que se tome en serio.

También subraya la importancia de prácticas sencillas como lavarse las manos, señalando que pueden suponer una gran diferencia no solo para evitar que una persona enferme, sino también para reducir la propagación de infecciones.

Además de lavarte las manos a fondo y con regularidad, también puedes reducir el riesgo de contraer una infección por superbacterias conservando limpias las heridas, manteniéndote al día con las vacunas, preparando los alimentos de forma segura y practicando hábitos saludables cerca de animales.

“Las inversiones en higiene y control y prevención de infecciones, así como en el desarrollo de nuevos fármacos, pueden mejorar la situación en el futuro”, dice Tomislav. “Es bueno que se esté convirtiendo en un problema mundial, porque se necesita una respuesta mundial”.

NOTICIAS

#CERCADETI

TELEDIARIO

ENTÉRATE AQUÍ



multimedios tv |



UNA EMPRESA DE
MULTIMEDIOS

izz!



Samsung
TV Plus

dish

Roku
Channel



Star™

sky

YouTube

RUN:TIME

TCL

pluto tv

plex

CANELA.TV



LG Channels



EL PRÍNCIPE DEL REINO DE LOS DESECHOS

Llenar el contenedor de basura se ha convertido en mi pasión. Mi esposa cree que es una obsesión.

Richard Glover

DICEN QUE LOS HOMBRES piensan en el sexo cada 12 segundos (más todavía cuando están despiertos), pero el

hombre australiano también está profundamente fascinado con el tema de la basura. En particular, con el placer de deshacerse de

ella sin necesidad de contratar un servicio ni visitar un vertedero. Esto requiere planificación, paciencia, ingenio y, en ocasiones, el uso discreto del contenedor de algún vecino. Siempre hay un cerebro masculino que está funcionando a pleno rendimiento en el tema de la basura.

En nuestra calle, la recolección de basura ocurre los viernes. Me organizo toda la semana para este acontecimiento. El lunes por la mañana ya guardé las cáscaras de los camarones de la cena del domingo en el congelador, listas para sacarlas el jueves por la

noche. Rompí en pedazos una caja de poliestireno que llegó el fin de semana y espera su destino en silencio. El martes pongo en la composta tres naranjas dudosas, esquivando a mi esposa, Jocasta, que alega que aún tienen buen aspecto. Quizá tenga razón, pero he aprendido a lidiar con la fruta al primer signo de peligro.

El miércoles tiro un pequeño trozo de escombros de concreto al fondo del contenedor principal. No se permite desechar residuos de construcción, pero ya que voy a eliminar el camino lateral de mi jardín en lotes semanales de

GUÍA DE
BIENESTAR
Selecciones

REGALA UNA SUSCRIPCIÓN



Cuida de tu salud y la de tus seres queridos con información experta.

1 AÑO POR
\$449.00

Envío gratis.



Incluye REGALO
DE BIENVENIDA*

*Al pagar la suscripción.

¡ORDENA HOY! Menciona la clave GS-07

☎ 55 5351 2528 📞 55 6195 4395

www.selecciones.com/regala/gb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

500 gramos durante tres años y medio, no creo que nadie lo note. Para el jueves por la mañana, la semana ya va tomando forma. Los restos vegetales están en la composta junto con las verduras del refrigerador, que en mi opinión estaban todas marchitas. Otra vez tengo que esquivar a Jocasta, que me sigue hasta la composta gritando: "Estás enfermo. Esos calabacines todavía están en buen estado. De verdad, necesitas ayuda".

Entonces, oh, coro de ángeles, son las 10:00 p. m. del jueves. Vacío la papelería en la composta.

Esto es para prevenir la suplantación de identidad, aunque lo único que hay son crucigramas mal completados por Jocasta. Luego pongo la bolsa del contenedor de basura de la cocina en el contenedor rojo. Aún queda mucho espacio. En verdad soy el Príncipe de la Basura.

De pronto siento una punzada de agitación: olvidé las cabezas de los camarones. Regreso a la cocina y luego a la calle con el bloque congelado antes de sacar los dos contenedores a la acera, amarillo y rojo, grande y pequeño, uno al lado del otro como

Selecciones
READER'S DIGEST

REGALA UNA
SUSCRIPCIÓN



¡No importa la distancia! **Escucha,**
imagina y conecta con tus seres queridos.

1 AÑO POR \$449.00
Envío gratis.

Incluye **REGALO
DE BIENVENIDA***
*Al pagar la suscripción.



¡ORDENA HOY!

Menciona la clave S-07

55 5985 2424 **55 6195 4395**

www.selecciones.com/regala/s07

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

soldados. Qué vista tan gloriosa. ¿Queda algo de basura en casa? Nada. Algunas religiones tienen rituales de purificación. Este es el mío. Me siento muy bien.

**PONGO EN LA COMPOSTA
TRES NARANJAS
DUDOSAS, ESQUIVANDO
A MI ESPOSA, QUE ALEGA
QUE TODAVÍA TIENEN
BUEN ASPECTO.**

Mi único problema es que el contenedor principal se siente muy vacío. ¿No fui meticuloso? ¿Me lamentaré el sábado cuando recuerde esa tetera eléctrica rota o esa alfombra apolillada? Son las 10:30 p. m. Merodeo por el despacho de mi esposa.

“¿Estás segura de que necesitas esto?”, le pregunto a Jocasta, señalando los objetos en su escritorio. Busca alguna excusa poco sólida para cada uno: “Es el reloj de mi difunto padre” o “Me lo dio mi madre al nacer nuestro primer hijo”. No puedo ganarle.

Me veo obligado a buscar en otro lugar. Estoy dispuesto a aceptar que el contenedor esté medio vacío, pero solo si la casa

está en verdad libre de basura. Qué tragedia, por ejemplo, si sacas los contenedores y luego recuerdas un último objeto, solo para descubrir que algún vecino se aprovechó de tu espacio libre. Sí, lo peor de lo peor. *Es mejor quedarme en guardia*, pienso. Me apoyo de forma casual en una farola cercana. Jocasta está en la puerta de entrada, ajustándose el abrigo para combatir el frío.

“Son las 11:00”, dice. “Creo que deberías entrar”.

“Enseguida”, respondo. “A medianoche el peligro pasará”.

Ella me mira desde la puerta con el semblante compasivo. “¿Y si encuentro algo más de basura? Entonces podríamos irnos a la cama”. Jocasta da vueltas por la casa y sale con un puñado de paquetes de poliestireno, un jarrón agrietado y unas pinzas oxidadas. Coloco todo en el contenedor. Así, sin compactar, hacen un buen trabajo llenándolo.

Me voy a la cama feliz. Acostado ahí, me permito una pequeña sonrisa de satisfacción. Por fin, Jocasta empieza a entender que la basura ocupa el centro de nuestras vidas. Bueno, al menos de mi vida. ♦



DESCUBRE MÉXICO

PUEBLA JOYA LABRADA EN SIGLOS

*Dicen que esta ciudad
virreinal fue trazada por
los mismísimos ángeles.*

Eliesheva Ramos Hernández

estas.mexicoradio.net



stas.PeruRadio.net

A PENAS CRUCÉ el umbral del Centro Histórico, supe que tenía algo especial. Quizá fueron los rayos del sol que iluminaban las torres barrocas de su catedral. O quizá los palacios magníficos como el Episcopal o el aire que olía a obleas y tortitas de nata. Tal vez fueron sus historias y leyendas. Porque aquí, en la coloquialmente llamada Puebla de los Ángeles, la realidad y el mito se abrazan.

Dicen que en 1530, en la víspera de la fiesta de san Miguel, el obispo Julián Garcés soñó con un valle donde descendían ángeles del cielo, tendiendo hilos de oro y plata para marcar las calles de una nueva ciudad. Al despertar, buscó ese paraje junto a los frailes hasta encontrarlo. Ahí se erigió Puebla, y el resto, como dicen, es historia... divina.

Esta ciudad no fue construida sobre ruinas prehispánicas como otras en México; aquí no hubo conquista violenta, sino una planeación casi utópica: por y para españoles. No obstante, se convirtió en una sinfonía de culturas. En sus calles se entretejieron saberes indígenas, influencias

asiáticas traídas por la Nao de China y el arte barroco europeo. En la actualidad, todo ese legado es visible en cada rincón.

PASEO ENTRE MONUMENTOS HISTÓRICOS

CAMINAR POR PUEBLA es como hojear un sorprendente libro. Aparecen historias como la de la China Poblana, que ni era china ni poblana, sino una mujer nacida en la India que terminó convertida en leyenda nacional. Tras observar la que fuera su casa, nada como una visita al Palacio Municipal. Su historia se cuenta en piedra: construido a fines del siglo XIX, es obra de un inglés que mezcló estilos renacentistas



**Esta ciudad novohispana
floreó durante siglos.**

y victorianos con elegante yese-ría afrancesada. Frente a él, el zócalo está repleto de familias, músicos y vendedores de nieves y burbujas.

Las calles del Centro Histórico, trazadas con exactitud “angelical”, conducen a la Capilla del Rosario. Considerada la “octava maravilla del mundo” (por fray Diego de Gorozpe, en un impreso de 1690), esta “casa de oro” es un delirio barroco recubierto con grandes cantidades de ese metal traído de Guanajuato. Sin duda, quita el aliento.

Y cuando crees haber visto toda la belleza poblana posible, aparece la Biblioteca Palafoxiana. Fundada en 1646, es la primera biblioteca pública de América. El olor a papel antiguo, los estantes de cedro con 45,000 volúmenes (entre ellos libros incunables), como el de Andreas Versalio, padre de la anatomía moderna, envuelven a los visitantes en un silencio reverente.

Pero Puebla no solo cautiva con solemnidad y legado; también sabe reírse de sí misma y brindar con irreverencia. Sí, hablo de La Pasita, un pequeñísimo local entre licorería, cantina y



museo del humor. Fundado en 1916, ofrece un trago de uva pasa que desafía las convenciones. Decorada con frases pícaras y refranes antiguos, ríes a carcajadas.

SABORES QUE CUENTAN HISTORIAS

TRAS UN DÍA DE EXPLORACIÓN turística, se sabe que el cuerpo necesita reposo. La promesa de volver a uno mismo toma forma en un lugar que no es solo un hotel, sino un oasis: Cartesiano Boutique & Wellness Hotel.

Despiertas con la primera luz del día. Estás en una Superior King, una habitación que abraza lo moderno y lo antiguo con elegancia. Abres las puertas del balcón privado y respiras: la ciudad

aún duerme, pero tú ya sueñas despierto. Cada habitación aquí es distinta (como si fueran capítulos de un libro ilustrado con detalles de casonas del siglo XVIII y XIX), todas con algo que contar.

Un laberinto aguarda en los jardines. Es una invitación a una meditación activa, a perderse con calma. Más adelante, un pequeño huerto florece con intención: de ahí brotan las hierbas que nutren el cuerpo en los rituales del *spa*, considerado el mejor de América Latina. Al entrar, todo se detiene. Entre silencio y deliciosos olores, llega una inusitada experiencia: la psamoterapia, técnica egipcia que alivia la tensión muscular mediante arena de cuarzo que alcanza unos 42 grados Celsius y que, combinada con gravedad cero, mejora el flujo sanguíneo y

alivia cada músculo a profundidad. Mientras el cuerpo flota, la mente aterriza en busca de calma.

Cartesiano también se saborea. Las mañanas son mejores en Comedor 360, donde la chef Carmen Muñoz no cocina, alquimiza. Jugos que no solo refrescan, sino que despiertan y sanan. Desayunos que parecen diseñados para recordar de qué están hechos los buenos días: *bagel* con queso ahumado y *chips* de camote, chilaquiles en mole, huevos sobre nopal con salsa de pepita. Todo con ingredientes de pequeños productores, panes de masa madre y harinas ancestrales. En la terraza, con vista a Puebla y música en vivo los viernes por la noche, uno quisiera que el tiempo se detuviera.

La tarde llama con otros acentos. En Custodia, el chef Alan Sánchez reinventa la cocina poblana con respeto y valentía. El manchamanteles es un tapiz de sabores: chamorro prensado, piña osmotizada con vainilla, pera caramelizada y puré de plátano evocan una cocina conventual, pero vanguardista; el mixiote de picaña se cuece ocho horas en hierba santa; el mole, cocinado con pechuga



En Custodia, el chef Alan Sánchez reinterpreta la cocina poblana.

sous-vide y servido con tortillas de maíz y ayocote (el frijol más grande de México, que está en riesgo por su bajo consumo) es un plato imperdible, mientras que el ceviche de cecina de Cuetzalan es una creación sorpresiva, audaz, deliciosa.

Si tu cuerpo ya está satisfecho, ahora le toca un apapacho al alma. Los salones *wellness* ofrecen yoga, meditación y sonoterapia. A veces suena un *hompak*, una trompeta maya ancestral que parece venir de otra dimensión; otras veces, un *handpan* o el gong marcan el ritmo de tu respiración. El mundo exterior se desvanece. Solo quedas tú.

Alguna vez, Cartesiano fue una fábrica de mosaicos. Hoy sigue siéndolo, pero de otra forma: ahora ensamblan piezas de bienestar, belleza y memoria. Cada espacio, cada rincón, parece recordarte que vivir bien no es lujo, sino arte. Y que perderse en el aroma de un mole, en una nota de gong, en la brisa del balcón, puede ser la mejor forma de encontrarse.

CIUDAD PATRIMONIO

EN PUEBLA, lo cotidiano se vuelve extraordinario. Y pocas



Cartesiano cautiva los sentidos.

experiencias lo demuestran mejor que esta: saborear un chile en nogada en un plato de talavera, dentro de una casona del Centro Histórico, no es solo una delicia gastronómica, es una vivencia con valor universal, pues combina tres patrimonios reconocidos por la Unesco: el chile en nogada, la cerámica de talavera y el Centro Histórico poblano. El sabor, el arte y la arquitectura se encuentran en esta urbe para relatar una historia que el mundo ha decidido preservar.

Quizá quienes viven aquí ya no lo notan, pero para quienes llegamos con el asombro intacto, Puebla no es solo una ciudad: es un festín de cultura viva, un museo habitable donde se come, se camina y se respira historia. Basta un fin de semana para creer que esta ciudad sí fue creada por intervención divina. ♦

Museos en miniatura

Reader's Digest

FREE LITTLE ART GALLERIES (FLAG, “pequeñas galerías de arte gratuitas”) son estructuras similares a las bibliotecas gratuitas en miniatura, solo que, en lugar de libros, ahí se exhiben pinturas, arte textil, artículos artesanales de joyería, etc. Puedes llevarte una obra a casa y dejar una de tu propia creación. Lo mejor de todo es que cualquiera puede participar. Hasta el momento existen alrededor de 415 FLAG en Estados Unidos y en otras partes del mundo. Una de las primeras instalaciones de esta iniciativa surgió en 2020 de la mano de Stacy Milrany, una artista de Seattle (la galería de esta foto es suya). Como un amante del arte le dijo al dueño de una FLAG: “Qué hermoso regalo es su pequeña galería para nuestro barrio”. ♦



FOTO: STACY MILRANY

beurer



Conoce tus
resultados en solo
5 segundos

Obtén **15%**
de descuento
con el código

SELECCIONES15

¡Conoce más!



Medición
con tan solo
una gota

Transfiere y
guarda con la app
HealthManager
Pro

  @beurermexico

 beurer.com.mx



stas.PeruRadio.net



Ana Lapaz-Mendez con
Pumpkin, la zorra.

stas.PeruRadio.net



*¿Podrán humanos y animales londinenses
aprender a convivir?*

UNA CIUDAD SALVAJE

Alice Saville
TOMADO DE TIME OUT

stas.PeruRadio.net

"LO LAMENTO, PERO ESTO ES MUY PELIGROSO", grita un hombre furioso mientras señala a sus *beagles* y luego a Pumpkin, una zorra, quien camina tranquila con una correa. Nos encontramos en Hampstead Heath, Londres, y estoy bombardeando con preguntas a la compañera de Pumpkin, la veterinaria Ana Lapaz-Mendez, sobre cómo es la vida con una zorra. Queda claro, no soy la única persona que necesita aprender sobre el tema.

Por lo regular, cuando *beagles* y zorros se encuentran durante una cacería de zorros, el espectáculo se transforma en un baño de sangre horroroso. Pero en esta ocasión es diferente. Con ejercitada delicadeza, Lapaz-Mendez le dice al hombre que el animal a su cargo es ciega y padece daño cerebral, y que ya se ha cruzado con cientos de *beagles* sin incidentes: "Pumpkin no huele como un zorro para ellos porque está limpia y vive con perros". El hombre aún parece contrariado, pero sigue su camino.

¿Cómo llegué aquí? Todo comenzó meses atrás cuando una familia de zorros tuvo crías bajo el cobertizo de mi vecino. Yo los

veía jugar y tomar el sol, tiernos y regordetes como perros bebés. A uno de los zorritos le gustaba acercarse a mi ventana y espiar las comodidades de mi sala. Y, por un fugaz instante, sentí que podía dejarlo entrar y sentarse a mi lado en el sillón a ver televisión.

Vivir en Londres da lugar a encuentros constantes con audaces representantes de la vida silvestre: zorros que aparecen bajo postes de luz al atardecer, palomas que comen restos de comida en los patios cervancieros de los pubs, roedores que navegan por tu cocina como si fueran parte de una audición para una versión *live-action* de la película *Ratatouille*. Hasta pareciera como si estas criaturas estuvieran prácticamente domesticadas.

Me obsesioné con ciertas preguntas: ¿es posible adoptar un zorro, una ardilla o una paloma? ¿Es seguro o responsable? ¿Cuáles son los límites de la amistad entre humanos y animales silvestres urbanos? Los más indicados para responder son los rescatistas de animales salvajes que llevan a sus casas a criaturas heridas y huérfanas.



A diferencia de la mayoría de los zorros, Pumpkin no es cautelosa con perros o humanos.

FOTOS: (PORTADILLA Y ESTA PÁGINA) JESS HAND
PARA TIME OUT, JUNIO 2023

EN UNA MESA DE UN PUB cerca de Hampstead Heath converso con Ana mientras ella acaricia a Pumpkin, quien se muestra tan dócil como cualquier perro. Por un momento, mis sueños de adoptar un zorro se vuelven tentadoramente posibles. Pero la veterinaria remarca que Pumpkin implica mucho trabajo. “Los zorros son una cruce entre un perro, un gato y un ninja”, dice. “Son inteligentes, astutos, muy atrevidos. En este momento tengo unos cachorritos en mi casa y pueden volverte loca en un día, saltan desde alturas increíbles

y mastican todo lo que encuentran. Son encantadores, pero son animales salvajes”.

Pumpkin es un caso poco común: perdió su desconfianza natural en los humanos porque contrajo toxoplasmosis, una infección parasitaria que redujo su nivel de temor. Lapaz-Mendez es también alguien especial: una veterinaria que ha desarrollado vasta experiencia en el tratamiento y cuidado de animales silvestres, mientras que la mayoría de sus colegas limitan su campo de acción a especies domésticas y de granja. Ella es parte

de un fiel grupo de rescatistas de animales que instan a las personas a valorar la vida silvestre urbana tanto como aprecian a sus animales de compañía.

“No muchas personas pueden mantener gatos y perros en Londres debido a cuestiones económicas o a las restricciones de los alquileres, por lo que entablar amistad con ardillas es una buena alternativa”, comenta Natalia Doran, fundadora de la organización sin fines de lucro Urban Squirrels, donde rehabilitan ardillas heridas y huérfanas, en su hogar en el oeste de Londres.

Doran comenzó a rescatar ardillas para ayudar a su hijo con autismo, amante de los animales, pero en poco tiempo también se enamoró de ellas. “Admiro su inteligencia, lo que significa que hacen amistad con las personas muy rápido”, comenta.

No obstante, todas las amistades necesitan límites. “Nunca recomendaría tener una ardilla como compañía”, dice Natalia. “Trepan por las cortinas y mastican cosas que no deberían”.

Aunque las ardillas grises serían una verdadera pesadilla en una casa, en el Reino Unido

empezaron siendo animales de compañía glorificados. Fueron llevadas ahí desde Estados Unidos por caballeros victorianos entrometidos, como el undécimo Duque de Bedford, quien pensaba que eran una pintoresca incorporación a su casa de campo.

Las palomas grises de Londres tienen una historia similar. “Las palomas comunes de ciudad no pertenecen al mundo silvestre”, comenta el rescatista de aves Alberto López, quien se dedica medio tiempo a esta actividad. “Descienden de aves que escaparon del cautiverio, por lo que son maravillosas como animales de compañía. Entablar un vínculo con una paloma es una experiencia asombrosa. Se acercará, se posará en tu hombro y te acicalará. Poseen la misma sensibilidad emocional compleja que un perro o un gato”.

Las caminatas por el Hyde Park de Londres durante el confinamiento por la pandemia inspiraron a López y a su esposa, Inese Strupule, a ayudar a las especies silvestres locales. Ahora, en su apartamento alojan un enorme elenco de amigos emplumados que se renueva de manera

constante. Dos palomas, Frenchie y Figura, ya son adorados miembros de la familia.

Pero no todos los rescatistas de palomas piensan de este modo. Beth Crivelli socializa y rehabilita palomas heridas o huérfanas en

LONDRES DA LUGAR A ENCUENTROS CONSTANTES CON REPRESENTANTES DE LA VIDA SILVESTRE.



un contenedor de carga reciclado en el jardín de su casa, en el este de Londres, donde cuida a unas 25 palomas a la vez, con el propósito de crear una bandada que luego pueda liberar en conjunto. “Luchamos por mantener silvestres a los animales silvestres”, afirma Crivelli, quien hoy vive en Portugal, donde continúa su tarea de rescate de dichas aves.

Sin embargo, una de sus palomas, Mauve, fue una excepción. “La encontramos cuando era un bebé diminuto que había caído de su nido”, recuerda. “La mayoría de las palomas que rescatamos pierden el interés por los humanos, pero ella siempre

quiso estar rodeada de personas. Intentamos que viviera en la naturaleza, pero no funcionó. Amaba los abrazos y le encantaba posarse sobre tu hombro y arreglarte el cabello”.

Me estoy dando cuenta de que los límites entre animales silvestres y domésticos son más permeables de lo que uno imagina. Los primeros pronto entablan relaciones recíprocas con humanos al verse beneficiados: se sabe que los cuervos ofrecen obsequios a las personas que los alimentan. Además, las diferencias genéticas entre unos y otros suelen ser muy pequeñas. En un experimento realizado con zorros plateados en una granja aislada de Siberia, los investigadores seleccionaron al 10 % de los ejemplares más dóciles de sucesivas generaciones y continuaron el proceso de crianza de estas criaturas. Según se describe en un informe del estudio, en tan solo seis generaciones “produjeron un subgrupo de zorros que lamían la mano de los investigadores, se dejaban cargar y acariciar, sollozaban cuando los humanos se iban y sacudían su cola cuando se acercaban”.

SI TU AMIGO HUMANO estuviera enfermo de gravedad, lo llevarías de inmediato al hospital. Pero cuidar criaturas silvestres puede ser mucho más complejo. “Es muy difícil encontrar un veterinario que se preocupe por ayudar animales salvajes”, sostiene López. “Y pensé que, si no lo hacía yo mismo, nadie lo haría”.

La situación es todavía más complicada para las ardillas enfermas. Doran explica que, según las leyes británicas, proporcionarles tratamiento médico y luego liberarlas en la naturaleza es ilegal. Solo puedes rehabilitarlas si las adoptas de forma permanente. “Es desolador”, dice. “Si tu perro o tu gato enferman, los llevas al veterinario. Pero si se enferma una ardilla, la única alternativa es sacrificarla”.

La ley, que es muy dura con ciertos animales, como las ardillas grises, definidas como especies invasivas no nativas, refleja ideas antiguas y muy arraigadas de que la única fauna silvestre por la que vale la pena preocuparse son las especies rurales pintorescas y en peligro, como los ruiseñores o las martas. Y la situación se ve agravada por los



Las ardillas pueden ser muy amigables, pero no son recomendables como animales de compañía.

mitos sobre las especies silvestres peligrosas de Londres, como la “ardilla del crack”, acaparadora de titulares, o el zorro que aparentemente habría mordido a un bebé. Los rescatistas de fauna silvestre con los que conversé estaban desesperados por corregir estas ideas equivocadas.

“Todos los años mueren personas atacadas por perros y nadie dice que debamos matar a todos los perros”, sostiene Lapaz-Mendez. “El problema es que cada vez son más las personas que tratan de alimentar zorros con sus manos”. La experta explica que esta familiaridad mina la cautela natural del animal en torno a los humanos. Pero si se les dejara en paz, beneficiarían al ecosistema.

¿Y qué sucede con las palomas? “Las palomas tienen muy mala reputación”, comenta López. “Dicen que contagian muchas enfermedades, pero es muy, muy poco probable que estas enfermedades lleguen a transmitirse a los humanos”.

Las ardillas grises se han ubicado en la cima de la mala fama, pues son acusadas de haber borrado de la faz de la tierra a sus primas pelirrojas. Pero parte de los motivos de la caída de la ardilla roja fue la pérdida de bosques. “Debemos celebrar la resiliencia de la naturaleza en lugar de intentar volver atrás el reloj”, afirma Natalia.

Emma Marris deja claro este punto en su libro *Rambunctious Garden* (“Jardín revoltoso”). Ella sostiene que, en lugar de intentar regresar la naturaleza a un estado idílico, debemos acoger a las especies capaces de sobrevivir en el mundo moderno. “Los odiados invasores de hoy bien podrían llegar a ser las especies clave en los ecosistemas del futuro, si les damos el espacio necesario para adaptarse y no nos apresuramos a borrarlos del mapa”, escribe Marris.

MI DESEO DE ADOPTAR UN ZORRO se está apagando. Pareciera que implica mucho trabajo. Además, la familia de zorros de mi localidad se está volviendo cada vez más extravagante y disfuncional; arman festines en la basura y destrozan macetas en sus juegos.

Mientras tanto, Ana inauguró el Hospital de Vida Silvestre de Pumpkin en noviembre de 2023. Durante el primer año de existencia de este centro de rehabilitación y atención médica, recibieron tratamiento más de 900 animales silvestres. Transformar a un zorro en animal de compañía no era lo que ella planeaba, pero las cosas resultaron bastante bien.

“Ojalá tu llegada al mundo sea por una buena razón”, le dice Lapaz-Mendez a Pumpkin, mientras acaricia su nariz. Lograr estar tan cerca de la fauna silvestre de Londres es un privilegio reservado solo a un puñado de rescatistas dedicados y expertos, pero sin duda la ciudad sería un mejor lugar si todos amaran a zorros, palomas y ardillas tanto como ellos. 💎

TIME OUT (13-VI-2023). © 2023 POR TIME OUT ENGLAND LIMITED.

Así es
LA VIDA



“¿Usé así la corbata todo el día?”.

Mientras hacía fila para confesarme con el sacerdote, oí a una mujer susurrarle a su amiga: “En realidad no sé por qué me voy a confesar. He estado tan ocupada que no he tenido un solo minuto para pecar”.

—STEVE JAKIN,
Estados Unidos

Al estar de vacaciones en Escocia me topé con un recuerdo turístico gracioso. Se trataba de una botella con una etiqueta que decía: “Auténtica neblina escocesa”.

Quando la miré de cerca y le di la vuelta, encontré esta leyenda: “Hecha en China”.

—STUART COLLINSON,
Reino Unido

Cuando mi papá tenía 89 años, una tarde sorprendió a mi mamá al llegar a casa en un auto de la policía. Los oficiales le explicaron que, al parecer, papá se había extraviado en el bosque. Increíblemente, ella exclamó que eso era imposible, pues él llevaba más de

Supe que jamás funcionaría una relación sentimental entre nosotros cuando él me preguntó si quería compartir el postre.

—@SCBCHBUM

20 años paseando todos los días en ese lugar. Entonces, papá se acercó a mi madre y le susurró al oído: “No me perdí. Es que estaba muy cansado para regresar caminando”.

—JAYNE WILE,
Canadá

En una ocasión, cuando mi hijo fue a visitarme a casa, me quejé de que mi televisor no era tan brillante ni tan nítido como de costumbre. Él trabajó en el aparato durante la tarde, y esa noche lo encendimos.

—¿Qué hiciste? —le pregunté, complacida—. Todo se ve genial.

—Solo limpié la pantalla, mamá —respondió mi hijo.

—BETTY BISHOP,
Estados Unidos

Durante la vigesimoquinta reunión de exalumnos de mi grupo de secundaria, me encontré con un viejo amigo.

—¡Bill! —exclamé—. ¡No puedo creer que estés idéntico a cuando íbamos en la escuela!

Resignado, él asintió con la cabeza y dijo:

—Ahora entiendo por qué nunca tuve suerte con las chicas en la secundaria.

—PATTY CHANDLEE,
Estados Unidos

La tarjeta del juego de mesa en el que estábamos participando una noche varios miembros de la familia, decía: “Nombra tres guerras”. Mi hija adolescente se apresuró a decir: “¡Yo sé la respuesta! La Guerra de Independencia, la Guerra Civil y la Guerra de las galaxias”.

—AMY CASELLA,
Estados Unidos

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.

DRAMA DE LA VIDA REAL

ATRAPADO EN UNA VIOLENTA
NUBE DE TORMENTA,
EL PARAPENTISTA FUE
ARRASTRADO A GRAN ALTURA
HACIA LA ATMÓSFERA.
LUEGO PERDIÓ EL
CONOCIMIENTO.

**CAER
DESDE
7,300
METROS
DE ALTURA**

Bonnie Munday

stas.PeruRadio.net



stas.PeruRadio.net

ILUSTRACIONES: KAGAN MCLEOD

BEN LEWIS SE ACOMODA DENTRO DE LA ABERTURA PARA LAS PIERNAS DEL ARNÉS, LO LEVANTA Y LO ASEGURA A SU CUERPO CON AYUDA DE DOS GANCHOS QUE AJUSTA A LA ALTURA DE LA CINTURA Y OTRO A LA ALTURA DEL PECHO. A CADA LADO DEL ASIENTO DEL ARNÉS HAY VARIAS SOGAS QUE LO MANTIENEN UNIDO AL ALA DEL PARAPENTE.

Se da vuelta y mira el ala desplegada detrás de él, sobre aquella empinada pendiente cubierta de hierba en el norte de la India; es una última revisión, a las 9:30 a. m. del 17 de octubre de 2024, para asegurarse de que la tela se encuentra extendida de manera correcta. Luego gira hasta quedar frente a los picos distantes e irregulares de la cadena montañosa del Himalaya Menor y el valle de Kangra, unos 1,400 metros más abajo. El momento ha llegado.

Con los brazos hacia atrás mientras sostiene las sogas de fibra sintética de los frenos del parapente, Ben corre hacia el valle. El aire llena las celdas del ala de color amarillo y rosa de 10

metros de ancho. A medida que se eleva en el cielo azul salpicado de nubes, lleva las piernas hacia delante, las introduce en la cubierta protectora de neopreno del parapente y apoya la espalda en el asiento del arnés.

Este es el momento preferido de Lewis: el viento lo transporta y lo eleva como a una ave.

EL PARAPENTE Y EL ALA DELTA se describen como las formas más puras de volar que ha encontrado el ser humano. Pero los parapentistas sostienen que su disciplina es muy superior, porque el equipo que usan es bastante portátil; la tela y el arnés se pueden llevar en una bolsa mientras que quienes optan por

el ala delta deben transportar un gran almacén triangular fijo. Fue precisamente esa flexibilidad para volar a cualquier lugar lo que llevó a Ben Lewis, de 45 años, a practicar el parapente.

Este médico familiar, quien vive en el pueblo minero de Watson Lake, en el territorio Yukón de Canadá, junto a su esposa Lindsey y sus dos hijos pequeños, quedó enamorado de este deporte después de tomar un curso de un día de duración en 2009 durante un recorrido por Nueva Zelanda. De regreso en casa, compró un parapente con un amigo y comenzó a practicar

saltos de vuelo desde las montañas que rodean Whitehorse, Yukón. Tiempo después consiguió su propio equipo y se elevó por los cielos de México, España y Colombia.

Ahora se encontraba en la cima del mundo: Bir, la meca de quienes practican esta disciplina, una ciudad ubicada cerca de la frontera de la India con Paquistán al oeste y con el Tíbet hacia el este. Tres semanas antes, él y otros compañeros parapentistas de Yukón, Dave McDonald (40 años) y su hermano Trace (35), habían volado a Delhi y luego viajaron en autobús toda la

Amigos parapentistas (de izquierda a derecha): Dave McDonald, Trace McDonald y Ben Lewis.
Derecha: Ben en su parapente volando sobre la India.



noche en dirección norte, hasta esta pequeña ciudad ubicada a gran altura. Ben regresaría a Canadá en menos de una semana. El área era famosa por sus favorables corrientes ascendentes de aire caliente que se elevan desde el suelo, sus pendientes empinadas y valles profundos. Octubre y noviembre eran los meses de temporada alta para practicar parapente en este lugar, gracias a los vientos en relativa calma y a los cielos diáfanos.

Los canadienses habían volado casi todos los días y habían establecido una rutina: levantarse temprano y llamar a sus familias, desayunar *masala chai* (té dulce con leche y especias) y huevo *bhurji* (huevos revueltos con especias y hierbas), tomar un taxi para realizar un recorrido serpenteante de 45 minutos hasta el área de lanzamiento situada por encima de la ciudad de Bir y ahí alistar sus equipos para volar.

Alrededor de las 10:00 a. m., ya estaban esperando que los buitres leonados del Himalaya les indicaran el momento perfecto de lanzamiento: cuando estas enormes aves, cuyas alas extendidas pueden alcanzar hasta los

3 metros, comenzaban a elevarse y descender por las corrientes calientes. El trío volaba durante varias horas, a veces una y otra vez a lo largo de las montañas puntiagudas de la cordillera Dhauladhar, o bien en círculos por encima de Bir, y luego aterrizaban cerca del pueblo y se encontraban para cenar.

Algunos días, los amigos volaban muy cerca unos de otros; otras veces, cada uno seguía su propio rumbo para intentar superar su récord personal. Días antes, durante el viaje, Dave, quien trabajaba como paramédico, llevó su récord personal a 101 kilómetros. Trace, supervisor en una mina de oro, alcanzó una distancia similar.

Ben, exgimnasta competitivo, quien aún podía hacer flexiones parado de manos y volteretas hacia atrás estando de pie, había comenzado a practicar parapente bastante antes que los hermanos McDonald y se exigía más. Luego de superar su récord personal de 170 kilómetros una semana antes, el 17 de octubre decidió intentar alcanzar 200 kilómetros. Estimaba que le tomaría al menos seis horas, por

lo que despegó antes que sus compañeros, quienes planeaban vuelos más cortos ese día.

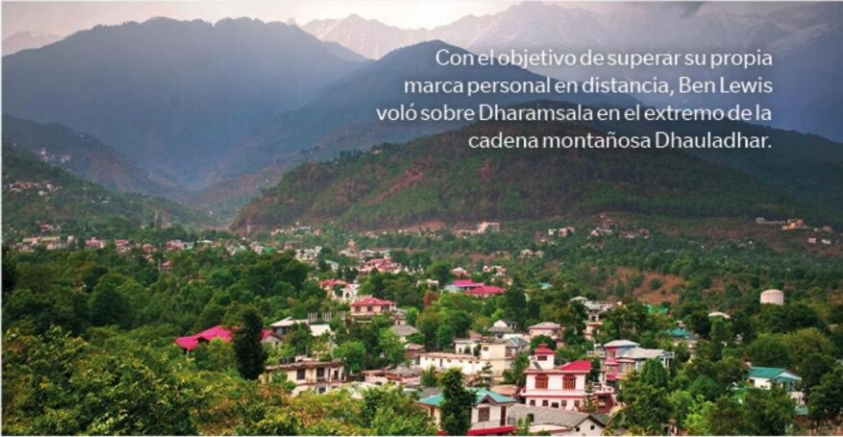
AHORA EN LO ALTO, BEN ACOMODÓ su potente marco muscular de 172 centímetros en el arnés, luego tiró del freno derecho con cuidado, lo que inclinó el ala hacia la derecha, y se dirigió al noroeste a lo largo de la cadena montañosa Dhauladhar.

El día inició con una combinación de sol y nubes, aunque se pronosticaban tormentas más tarde. Lluvia era sinónimo de pesadilla para los parapentistas: el ala podía desplomarse si se movía y forzar al piloto a activar el paracaídas de emergencia que

llevaba en la espalda. Y las tormentas, con el riesgo adicional del impacto de rayos, debían ser evitadas a cualquier costo. Corrientes de aire inestables podían incluso succionar al piloto a gran altura entre las nubes.

Lewis, sin embargo, no estaba preocupado. Se habían pronosticado tormentas toda la semana y nunca se habían desarrollado.

La vista era fascinante: los picos más elevados de Dhauladhar cubiertos de nieve como telón de fondo, con el verde valle de Kangra ahora 2,500 metros más abajo. A la distancia se veían los edificios bajos de Bir, entre ellos el hospedaje en el que se alojaba, donde había tenido una



Con el objetivo de superar su propia marca personal en distancia, Ben Lewis voló sobre Dharamsala en el extremo de la cadena montañosa Dhauladhar.

videollamada con Lindsey unas horas antes. Practicar parapente siempre colmaba a Ben de una inmensa sensación de asombro. Se sentía muy afortunado de estar vivo en un momento en el que los humanos, con apenas un trozo de tela y algunos elementos más, pudieran elevarse en el cielo durante horas.

Su plan era volar 80 kilómetros al noroeste de la ciudad de Dharamsala, hogar de una enorme población de refugiados tibetanos, entre ellos el dalái lama, avanzar otros 15 kilómetros, luego girar, sobrevolar Bir un par de kilómetros, retomar el camino a la inversa y aterrizar. Un variómetro sujeto sobre el “tablero de vuelo”, un área plana ubicada frente a él sobre la que podía montar dispositivos, mostraba su velocidad, altitud y otros datos vitales. Ahí también estaba su iPhone, que contaba con una *app* que registraba sus coordenadas de GPS, una brújula, un termómetro y una bolsa enrollada para guardar el ala.

Alrededor de las 2:00 p. m. estaba emprendiendo el camino de regreso a través de las laderas con vistas a Dharamsala,

una pequeña y colorida ciudad repleta de templos, siguiendo el mismo recorrido que había transitado en muchos vuelos anteriores. Entonces advirtió que el cielo tenía un aspecto diferente: había menos sol, se veían nubes aferradas a los picos y en el aire había una niebla espesa que reducía la visibilidad. Pensó en salir de las montañas y volar por el valle para aterrizar, pero su campo visual no era muy bueno en esa dirección tampoco. Además, aterrizar tan lejos de Bir significaba hacer una larga travesía en taxi para volver.

No vio señales de formación de tormenta, por lo que decidió seguir el recorrido que le resultaba familiar y se abrió paso a través de la base de las nubes. Ya había volado antes a través de las nubes y había logrado salir del otro lado sin ningún problema.

EN TIERRA, EN BIR, Dave McDonauld estaba pasando el rato en un café junto a dos guías de vuelo (expertos que entrenan y acompañan a los pilotos que no conocen el área), mientras observaban a unos 150 coloridos parapentistas que sobrevolaban

el valle. *La vida es buena*, pensó mientras bebía un café helado bajo el sol tibio. Practicante de parapente desde 2020, él admite con felicidad que “come, duerme y respira” este deporte. Su trabajo como personal de emergencias suele ser estresante, y durante todo el año anhela el momento de realizar estos exóticos viajes junto a Trace y Ben para deslizarse por los aires.

LA LLUVIA ERA SINÓNIMO DE PESADILLA PARA LOS PARAPENTISTAS: EL ALA PODÍA DESPLOMARSE SI SE MOJABA.

Aquel día había realizado un vuelo fácil de 90 minutos. Trace todavía se encontraba en el cielo. Al igual que Ben, había decidido volar hacia Dharamsala.

Alrededor de la 1:30 p. m., el trío en el café advirtió que las nubes en dirección a Dharamsala se estaban volviendo oscuras. De hecho, una de ellas estaba aumentando su tamaño y cargándose alto en el cielo. “Esa nube podría convertirse en una nube

de tormenta cumulonimbus”, señaló uno de los guías. Dave no estaba preocupado, porque todos los días durante las últimas semanas se habían acumulado nubes por las tardes, pero nunca se habían transformado en tormenta.

Luego escucharon un retumbar. “¿Eso fue un trueno?”, se preguntaron unos a otros. Y luego otro. Sí, no había duda, eran truenos. *Eso no es bueno*, pensó McDonald. *Trace y Ben están ahí arriba*. Una persona en la mesa de al lado bromeó: “Alguien quedará atrapado en el espacio hoy”. Dave y los demás rieron con nerviosismo, pero sabían que el peligro podía ser real.

Durante la siguiente media hora los parapentistas que sobrevolaban Bir tocaron tierra. McDonald buscaba los distintivos colores de las alas de Ben y su hermano, pero eran tantos los que aterrizaban que no podía distinguir si sus amigos se encontraban entre ellos.

Un cumulonimbus es el único tipo de nube que produce granizo, truenos y relámpagos. Cuando se forman, estas nubes se ven planas desde la base, pero



¿Sientes que la ansiedad te domina?

¡Aprende a recuperar tu calma y mejorar tu calidad de vida!

Descubre cómo los nervios afectan tu presión.

Encuentra este mes:

- Ansiedad en adultos mayores.
- Neuripsiquiatría.
- Algunas causas de la ansiedad.
- Técnicas para recuperar la calma.

¡Y mucho más!



¡Suscríbete ya!

1 AÑO por
\$449.00

Envío gratis.

GUÍA DE BIENESTAR Selecciones

**COME PARA
SANAR**

¡Cúrate!

LAS MEJORES
y peores dietas

CONSEJOS PARA:

- tu digestión
- el azúcar en sangre
- la longevidad

¡Checa las
PORCIONES!

Más verduras
¡SIN DAR CUENTA!

GUÍA DE BIENESTAR Selecciones

**MANUAL PARA
DORMIR BIEN**

**El sueño
es crucial para
la salud**

¿TE FALTA DORMIR?
¡Ponte al corriente!

RONQUIDOS:
causas y soluciones.

8 nutrientes
CLAVE

4 buenos
HÁBITOS

¿INSOMNIO
EN TU VIAJE?
¡Véncelo!

¿ANIMALES
EN LA CAMA?

Tu atiendo
DE NOCHE
¡HIDRÁTATE!

GUÍA DE BIENESTAR Selecciones

**CONSEJOS
ANTI-INFARTO**

**Tu corazón
más fuerte**

Menos enojos,
¡MÁS ESCALERAS!

¡Las sillas
MATAN!

¿INFARTO O
para cardíaco?

Conoce los
PELIGROS



**INCLUYE
REGALO DE
BIENVENIDA.***

*Al pagar la suscripción.

Recibe GRATIS un parche masajeador.

LLAMA HOY

Menciona la clave
GS-07

☎ 55 5351 2528



55 6195 4395

www.selecciones.com/suscribete/gb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

crecen a gran altura dentro de la atmósfera a partir del aire húmedo que absorben desde abajo y de sus alrededores. Pueden almacenar la energía de 10 bombas atómicas como aquella que se lanzó sobre Hiroshima, y los pilotos de aeronaves las esquivan porque la turbulencia en el interior de estas formaciones llega a ser tan intensa que puede destrozar el avión.

Finalmente, Dave recibió un mensaje de Trace en el grupo de WhatsApp que tenían los tres.

Trace: "Logré aterrizar 5 minutos antes de los truenos y la lluvia".

Dave: "Hola, Trace, comunícate por radio con Ben y dile que baje de inmediato".

Trace: "Estuve intentando".

Dave: "Ben, envíanos un mensaje y avísanos si ya aterrizaste y estás a salvo".

Al ver que su amigo no respondía, los hermanos pensaron que el área en la que debía encontrarse, de este lado de Dharamsala, pero todavía muy lejos de Bir, tendría mala recepción en su teléfono móvil. Tampoco respondía a sus llamadas por radio, aunque sabían que la radio de Ben no era muy buena.

Mientras Dave esperaba que su hermano regresara del lugar donde había aterrizado, publicó una foto de Lewis volando, con el ala rosa y amarilla extendida sobre él, en el grupo de WhatsApp donde estaban la mayoría de los parapentistas de Bir. "Hola, ¿alguien puede ver a nuestro amigo Ben? No tenemos noticias de él". No hubo respuesta.

Intentó no preocuparse. *Seguro todo está bien, se dijo. Solo no tiene señal.*

ALREDEDOR DE LAS 2:30 P. M., cuando Ben ingresó a la base de la nube a unos 2,500 metros, no podría





haber advertido que lo que se estaba formando por encima de él era un cumulonimbus. Durante los primeros minutos en el interior de la niebla gris, con ocasionales fragmentos de cielo azul, su variómetro mostraba que estaba ascendiendo de manera gradual, algo que no lo alarmó. Pero cuando se dio cuenta de que ya había subido varios metros, comenzó a preocuparse. *¿Por qué no puedo descender?*, pensó, mientras tiraba de los frenos del parapente con considerable fuerza.

Luego empezó a llover. Entonces decidió virar, salir de la nube y volar en dirección sur hacia el valle. Pero ya era demasiado tarde. Aquello se había convertido en una aspiradora gigante que lo empujaba cada vez más rápido hacia el interior del nubarrón. *¡Esto es una locura!*, pensó.

Comenzó a caer aguanieve sobre él, la brújula en su tablero giraba en círculos y el sonido del variómetro, por lo regular intermitente mientras marcaba su avance estable hacia arriba o hacia abajo, se transformó en un alarido constante. La violenta

turbulencia sacudía a Ben de un lado a otro. Había perdido por completo el control del parapente.

Ahora todo era un caos puro. Subía y subía como un cohete a 20 metros por segundo, 50 % más rápido que el índice de ascenso de un avión de pasajeros. Piedras de granizo de 5 milímetros golpeaban su casco y gafas protectoras. Los relámpagos centelleaban a su alrededor en medio de la oscuridad y los truenos eran ensordecedores. Mientras Lewis giraba sin parar, las sogas que conectaban el arnés con el ala se retorcían y se enderezaban, una y otra vez. En un punto, hizo un bucle: su cuerpo fue impulsado hacia arriba y el ala hacia abajo de él.

Angustiado, trataba de pensar cómo escapar. *¿Debería desahcerme del ala?* Podría buscar el cuchillo en la correa que cruzaba su pecho para cortar las sogas y luego desplegar el paracaídas de emergencia. Pero temía que el paracaídas no se abriera sobre él o que la fuerza que haría al abrirse pudiera romper el arnés. Además, sus manos estaban demasiado frías

para sostener el cuchillo; lo único que podía hacer era sujetar los frenos con desesperación. Su pasamontañas, guantes, camisa de lana merino y chaqueta acolchada, todo ya empapado por completo, no podían hacerle frente a la temperatura de menos 30 grados Celsius que se registraba a esa altitud.

Luego de 8 minutos de luchar contra la tormenta, Ben seguía siendo succionado hacia arriba con fuerza y rapidez. *¿A qué altura estaré ahora?* Se quitó las gafas protectoras cubiertas de hielo y logró ver la elevación que mostraba el variómetro: 6,700 metros y subiendo.

Ya no podía combatir la fuerza ascendente que ahora lo había empujado de espaldas, con las gafas todavía en el mentón. Fue en ese momento cuando supo que se habían agotado sus opciones. *Moriré*, advirtió.

Resignado a su destino, lo abrazaba la decepción consigo mismo. Quería disculparse con Lindsey por haber muerto practicando parapente. La tristeza lo colmaba al pensar en sus hijos Aurora y Hudson: *Tendrán muchas dificultades al tener que crecer sin su padre.*

Al final, conforme continuaba ascendiendo y el oxígeno se agotaba, Lewis se desmayó.

ERAN CASI LAS 4:00 P. M. cuando Trace se encontró con Dave en su apartamento. Durante la hora siguiente intentaron una y otra vez comunicarse con Ben por radio y a través de WhatsApp. Podían ver en la aplicación que no recibía sus mensajes.

TODO ERA UN CAOS PURO. SUBÍA Y SUBÍA COMO UN COHETE A 20 METROS POR SEGUNDO, MÁS RÁPIDO QUE UN AVIÓN.



Los hermanos recordaban con claridad lo que le había sucedido a un piloto polaco un año antes. Había quedado atrapado en medio de un mal clima, en algún punto de Dharamsala; los rescatistas encontraron su cuerpo en lo alto de una ladera de montaña una semana después.

Cenaron temprano, pero apenas pudieron comer. Su único tema de conversación: ¿dónde

estaba Ben? Pronto oscurecería, lo que significaba que no podrían enviar a un equipo de rescate sino hasta el día siguiente.

JUSTO DEBAJO DE LA LÍNEA de los árboles, sobre una pendiente empinada de la cordillera Dhauladhar, 25 kilómetros al este de Dharamsala, Ben Lewis despertó. Inclinado hacia delante con el mentón sobre el pecho, colgaba en su arnés a un metro del suelo; el ala estaba atorada en las ramas de los árboles 6 metros más arriba. El rugido de los truenos era constante y un intenso granizo lo golpeaba.

¿Qué diablos sucedió?, se preguntó mientras abría los ojos. ¿Dónde estoy? ¿Y por qué no puedo ver? El granizo y el frío extremo (el variómetro más tarde mostró que había superado los 7,300 metros de altura luego de desmayarse) habían dañado su vista. No podía ver nada con el ojo izquierdo y en el derecho había un enorme punto ciego central. Tenía suficiente visión periférica para ver la hora en su iPhone, que de forma milagrosa aún se mantenía en el tablero: eran las 3:30 p. m.

Su confusión comenzó a desaparecer. El dolor que sentía era tremendo, pero nunca había estado más feliz. *¡Guau! ¿Tendré una segunda oportunidad?*

La temperatura era de 5 grados Celsius y el granizo se convirtió en lluvia. Sus piernas, todavía dentro de la cubierta protectora, estaban bastante secas, pero de la cintura hacia arriba estaba empapado. Con las manos congeladas, buscó la bolsa en el tablero y se cubrió.

RESIGNADO, LO ABRUMABA LA DECEPCIÓN. QUERÍA DISCULPARSE CON SU ESPOSA POR MORIR.

Luego, mientras soplaba en sus manos, activó su modalidad médica y realizó un inventario. Ojos dañados. Casi sordo de ambos oídos, probable perforación de tímpano. Terrible dolor en la lengua (se había mordido casi por completo la lengua, quizá al momento de aterrizar). Al menos un par de costillas fracturadas. Dolor en cuello y hombro izquierdo, posibles fracturas.

Para las 4:00 p. m. la lluvia se había detenido. Oscurecería en 90 minutos; él sabía que, para poder sobrevivir, debía encontrar un refugio. No tenía señal de teléfono, pero el GPS le mostraba su ubicación. En el mapa pudo ubicar un templo a menos de un kilómetro de distancia.

Primero debía quitarse el arnés. Su propio peso mantenía tensas las sogas, para desabrocharse tenía que incorporarse. Destrozado por el dolor, se balanceó hacia un árbol ubicado más abajo en la pendiente y se impulsó con ambos pies. Al balancearse de vuelta, logró plantar los pies en el suelo. Con las manos en punto de congelación, desató las hebillas y guardó el arnés y el resto del equipo en la bolsa.

El mapa no mostraba ningún sendero que condujera al templo a través del espeso bosque, pero divisó un pequeño río en la quebrada que había debajo; pensó que sería más fácil caminar a lo largo de él. Con la bolsa al hombro, trepó con enorme esfuerzo sobre árboles caídos y avanzó cuesta abajo por la pendiente rocosa. Cada movimiento lo lastimaba. En un punto se resbaló

sobre unas rocas y cayó al agua, sumergiéndose hasta la cintura.

Luego de una hora de avanzar con dificultad, todavía no lograba encontrar un sendero que lo llevara al templo. La oscuridad se acercaba con rapidez, por lo que se fijó un nuevo objetivo: encontrar señal de teléfono. Poco a poco se abrió paso cuesta arriba por la empinada quebrada, moviéndose lo más rápido que podía sobre sus cuatro extremidades, a pesar de las costillas fracturadas y la visión casi ausente.

En dos oportunidades sintió una inmensa necesidad de recostarse y dormir. *¡Levántate!*, se obligaba a sí mismo. *No sobreviviste a aquella tormenta para nada. No te has mantenido en forma toda tu vida para rendirte y morir en esta selva.* A mitad del camino, mientras subía la pendiente, se detuvo ante un árbol enorme para poder apoyarse contra él y recomponerse. La oscuridad era casi total.

Temblando, con la ropa helada, temía no sobrevivir al frío de la noche. Su última esperanza de rescate era conseguir señal en el teléfono. *Por favor, por favor,*

pensaba mientras sacaba su iPhone del bolsillo. Una indescriptible sensación de alivio recorrió su cuerpo cuando vio las barras en la pantalla.

A las 6:15 p. m. envió un mensaje a sus amigos: "Hola, muchachos, estoy en problemas".

Dave respondió: "Vamos por ti".

BEN MARCÓ SU UBICACIÓN en la aplicación de mapas y la envió a los hermanos McDonald, quienes con rapidez empacaron ropa seca y un botiquín de primeros auxilios y emprendieron el viaje de 90 minutos hasta el área en la que había quedado varado su amigo. También compartieron la ubicación de Lewis con el grupo de WhatsApp de la comunidad local de parapentistas para hacer correr la voz de que alguien necesitaba ayuda. Los miembros de una familia local dedicada a la cría de cabras se acercaron hasta donde Ben esperaba recostado sobre el árbol, con mucho cuidado lo llevaron a su casa de piedra y lo abrigaron. Poco después, llegaron Dave y Trace.

Ben Lewis había caído del cielo a 60 kilómetros por hora. Si el

ala no hubiera quedado atorada entre árboles altos, no habría sobrevivido al impacto contra el suelo. La única otra superviviente documentada de una odisea similar en una tormenta era Ewa Wiśnierska, cuyo parapente fue succionado hacia el interior de un cumulonimbus en Australia en 2007. Ella también se desmayó, pero recobró la consciencia mientras estaba en el aire y aterrizó a salvo.

De regreso en Canadá, poco después del accidente, los estudios médicos mostraron que Ben había sufrido fracturas en el cuello y en el hombro. Usó un soporte para cuello por varias semanas, y sus costillas, tímpanos y ojos sanaron. Regresó a trabajar en su consultorio médico en Watson Lake.

Dos semanas después del percance, durante la celebración de Halloween, Ben y Lindsey salieron a pedir dulces junto a Hudson y Aurora. "Me habría perdido todos estos encantadores momentos y les habría causado mucha tristeza", dice él. "Sin duda me siento como si hubiera engañado a la muerte. Tuve una segunda oportunidad". ♦

**PROMOCIÓN
ESPECIAL AL
RESERVAR**
mencionando
la clave:
HDAINN

VENTE A MÉRIDA

¡TUS VACACIONES TE ESPERAN!



RESERVACIONES (+52) 999.930.0390 • reserva@hacienda-inn.com • www.hacienda-inn.com

Avenida Aviación núm. 709, entre calles 100 y 108, Col. Nueva Sambulá • Mérida, Yucatán.

A 2 MINUTOS DEL AEROPUERTO

GRAN REPORTAJE



stas.PeruRadio.net

UN SUEÑO ALPINO

UN CHICO DEL VALLE SE TRASLADA A
LAS MONTAÑAS SUIZAS PARA UN TRABAJO
DE VACACIONES NADA HABITUAL.

TEXTO Y FOTOS: *Moritz Florian*

AL ANOCHECER entro por primera vez en el refugio. Hay una jarra de leche sobre la mesa y las botas de montaña de los pastores se secan delante de la estufa de hierro fundido. Todo huele a café y a leña vieja.

Cansado por la subida, me quito la mochila y me acuesto en el colchón debajo del tejado. Un viento fresco entra por la ventana. Solo se escucha el murmullo del arroyo detrás de la casa y los cencerros de las ovejas. Voy a vivir aquí arriba, en el Tersol alpino, a unos 2,000 metros de altitud, por dos meses. Y voy a pastorear 1,000 ovejas diario.

Cuando tenía 15 años, escuché a mi instructor en el cuerpo de bomberos voluntarios de Caldaro sulla Strada del Vino, Tirol del Sur, mi ciudad natal, hablar de su época de pastor en los Alpes suizos. Quedé fascinado. Entré al sitio web zalp.ch, donde los ganaderos alpinos buscan jóvenes para pastorear el ganado, y coloqué el siguiente anuncio: "Joven de Tirol del Sur, sin experiencia, pero muy motivado, busca trabajar como pastor".

En siete días recibí 12 ofertas. Una era de Bonifaz y Eva Kühne, quienes llevan 50 años pastoreando ovejas en lo alto del valle de Tamina, en el cantón de San Gall, al este de Suiza. Su fotografía, donde aparecen sentados delante de la cabaña de montaña con sus nietos y un frondoso prado verde a sus espaldas, fue mi favorita.



**SOLO SE ESCUCHA
EL MURMULLO
DEL ARROYO Y LOS
CENCERROS DE LAS
OVEJAS. VOY A VIVIR
AQUÍ DOS MESES.**

Unas semanas después, estoy sentado junto a Bonifaz, al que todos llaman Vazi, en su *jeep*, con el perro pastor Nero entre las piernas y un cayado de pastor, casi del tamaño de una persona, a mi lado. Empezamos en Vasön. El pueblo, situado a unos 930 metros de altitud, tiene algo menos de 80 habitantes, "pero solo cuando todo el mundo está en casa", dice Vazi.

El viaje termina delante de una pared rocosa de 800 metros de altura. Estoy familiarizado con las montañas, pero esta supera lo que conozco en mi hogar en Tirol del Sur: paredes rocas de cientos de metros de altura a derecha e izquierda y aguas bravas en las profundidades. Las curvas parecen interminables y veo innumera-

bles desfiladeros. Vazi me cuenta que algunas ovejas se han caído de los pastos de montaña.

Caminamos por un campo de nieve detrás del cual se abre el extenso valle del Tersol, con una cascada frente a nosotros, rodeada de siete picos. Hacemos equilibrios en un estrecho puente colgante sobre un arroyo color azul hielo. Tras una hora y media llegamos a la cabaña, construida con piedra de campo, con postigos rojos y una fuente delante. Más arriba está el establo, donde a partir de ahora me sentaré cada mañana a las 6:00 en el taburete

El ordeño tiene lugar a las 6:00 a. m., los siete días de la semana.



de ordeño, entre las barrigas de las vacas, sintiendo el calor de los animales y poniendo las ubres en la máquina para sacar la leche.

Ordeñar a las vacas, llevarlas a pastar, limpiar las botas en el arroyo, llevar las latas llenas a casa: así empieza mi jornada de trabajo. Después tomo café con leche y pan, con mantequilla que Eva ha hecho con la leche de nuestras vacas.

Cada día subo con un perro y un cayado de pastor a más de 1,000 metros de altitud. Pastorear ovejas es agotador, sobre todo cuando caminas sobre placas

de roca resbaladizas. Mantengo el equilibrio con los brazos, con ambas manos agarradas al cayado y los ojos siempre atentos porque tengo que vigilar a los animales. Pero es una tarea casi imposible, así que pastoreas con el oído. A veces el cencerro suena agudo, a veces grave. Las ovejas balan de forma diferente. Algunas suenan como un gorjeo y otras como un grito.

Mientras conduzco el rebaño, grito “¡Eh!” y “¡Ho!” o lo espanto con un agudo “¡Brrrrrrr!”. Es lo que me ha enseñado Vazi. Si quiero llamarlo, gimoteo un suave “Helahelahela”. Veo águilas reales volando en círculos sobre mí, oigo el silbido de las marmotas y diviso íbices sobre las rocas. Tallo mi propio cayado de pastor, grabo mi nombre en una roca, me siento y miro con los prismáticos la ladera opuesta y sus flancos de un verde brillante: rosas alpinas. Arriba, la roca dentada del Drachenberg y las formas irregulares del Sazmartin.

Me pesan las piernas y las rodillas y doy unos 25,000 pasos al día. Pero el sol de la mañana me da en la cara y los grillos cantan en la hierba. Me siento como en

casa. Durante las dos primeras semanas estoy solo con las ovejas y en el trabajo en el establo. En julio llegan refuerzos: Selina, Fränzi y Julia, de Berna. Por la noche nos sentamos alrededor de la mesa y jugamos a las cartas. Afuera está más oscuro que la boca de un lobo. El fuego crepita en la chimenea y el agua del té humea en la cocina. Selina es médica en formación, Fränzi trabaja en un laboratorio y Julia en la distribución de cine. La escuela y el trabajo están lejos. Nos unen los animales, la naturaleza y la vida sencilla.

Las ovejas se mueven en rebaño. La oveja líder va delante y el resto la sigue. Nero, el *border collie* de seis años, tiene mucha experiencia, pero necesita que le den órdenes. Sin un perro adiestrado, trabajar con tantas ovejas sería imposible. Por eso aprendo a silbar. Un silbido significa “¡Siéntate!”, dos “¡Ven!”, un silbido largo significa “¡Avanza!”. También hay silbidos para “¡Delante!”, “¡Atrás!”, “¡Arriba!” y “¡Abajo!”.

Sin embargo, algunas ovejas se escapan, a veces por las laderas más altas, y debo ir por ellas. Son buenas escaladoras y aman los



Además del autor, Fränzi, Julia y Selina (desde la izquierda), de Berna, también llegan a echar una mano.



La cabaña de los guardianes: los ayudantes viven en el Tersol alpino en verano.



A 2,000 metros de altitud, a veces nieva en julio.

stas.PeruRadio.net

Sería imposible trabajar con las ovejas sin un buen perro pastor como Nero.



stas.PeruRadio.net

terrenos escarpados. Una vez las vi correr tras una excursionista. Querían sal, como me dijeron después. Al día siguiente, cuando esparcí kilos de sal de ganado sobre las piedras, también corrieron hacia mí, empujándose. Acaricié su pelaje, que noté con distintos grados de suavidad.

En muchas ocasiones, el rebano cuida de sí mismo. Una vez, un cordero que había nacido unas horas antes y que apenas se podía mantener de pie, se perdió y gritaba con todas sus fuerzas buscando a su madre. Y al final, madre e hijo se reencontraron.

Es difícil imaginar que hace solo unos días mi mundo era la ciudad. Ahora, en las montañas, vivo desconectado, sin teléfono, sin computadora, sin radio ni televisión. El ritmo de trabajo es muy diferente, no hay días festivos y hasta me olvidé del cumpleaños de mi madre. Sin embargo, ella se siente feliz cuando, dos semanas después, aprovecho un pequeño descanso en lo alto de la montaña para desearle feliz cumpleaños. Apenas tengo tiempo de hablarle de Dora, a la que ordeño por la mañana, de la leche caliente de vaca

que bebo y de los arándanos que recojo. Del *rösti* y el omelet que prepara Eva. Tengo que volver rápido al refugio porque se avecina una tormenta en el valle. Hay relámpagos y truenos, la montaña parece moverse y ríos de agua negra arrastran piedras por la ladera. Los terneros se desbocan. Llego a tiempo al refugio, donde el fuego crepita en la estufa y el té caliente me espera.

A la mañana siguiente, todavía se ven huellas de la tormenta: 10 centímetros de granizo delante de la cabaña, la turbina eléctrica estropeada y escombros y montones de piedras en los caminos.

Los anclajes del puente colgante están muy dañados y ya no es transitable. El arroyo ha encontrado otro camino y está abriendo profundos tajos en la ladera. Por fortuna, las ovejas han salido intactas de la tormenta, ya que su grueso pelaje las protege.

Vazi cuenta cosas peores. Una mañana descubrió seis ovejas al pie de la montaña, destrozadas y con el vientre abierto, desgarradas por lobos movidos por el hambre y su instinto. Tres de ellas seguían con vida y Vazi tuvo que dispararles.

En su opinión, si los lobos siguen estando protegidos por la ley, la ganadería alpina llegará al borde de la extinción. De todos modos, cada vez es más difícil vivir de esto debido a los bajos precios de la producción. No obstante, la leche y la carne tienen un valor inestimable cuando los animales se mueven libres y se alimentan de pastos nativos.



ALGUNAS OVEJAS SE ESCAPAN POR LAS LADERAS. SON BUENAS PARA ESCALAR Y AMAN LOS TERRENOS ESCARPADOS.

Una vez a la semana vamos de compras al valle. Vazi me acompaña cuando la perra pastora Luna, que está abajo, ha tenido crías. Los cachorros solo tienen dos semanas y media de nacidos, son torpes y tienen los ojos azules y lechosos. Así que para transportarlos los metemos en la mochila, junto con la ensalada y los huevos, mientras su madre corre a nuestro lado.

Agosto 16: mi último día en la montaña. La cima del Sazmartin está cubierta de nieve. Me despido con *fondue* y vino. Mi verano en la montaña termina demasiado rápido. Mi estancia en este lugar me ha hecho más fuerte. He aprendido que no se necesita mucho para llevar una vida plena. Al volver a Caldaro, me encuentro con gente agitada y estresada. En el supermercado, casi me abruma ver tantos productos. Pero enseguida toda esa abundancia me parece normal.

¿Mi recuerdo más inolvidable? Sin duda el eclipse de luna. Dormimos afuera para disfrutar del espectáculo. La luna de sangre brillaba anaranjada junto al Drachenberg. Se veían las siluetas negras de los picos de las montañas mientras un mar de estrellas velaba sobre nosotros. Intenté mantenerme despierto durante un buen rato, con el resoplido de las vacas y los cencerros de las ovejas en mis oídos. ¡Me sentía tan bien! Ojalá todo el mundo pudiera experimentar esta sensación al menos una vez en su vida. 💎

TOMADO DE STERN (29-III-2023). © POR MORITZ FLORIAN/STERN/DDP.

Selecciones

READER'S DIGEST

85
★★★ años ★★★
1940-2025

¡CELEBRAMOS NUESTRO ANIVERSARIO!

El próximo mes de diciembre se cumplen 85 años del nacimiento de la revista Selecciones. En 1940 se lanzó Reader's Digest en español en Latinoamérica, la primera edición en un idioma distinto al inglés. ¡Gracias por acompañarnos!

stas.PeruRadio.net

ENTRE NIÑOS



Mi hijo se puso a llorar porque dejó caer su plátano al piso, y ahora quiere que el piso se disculpe con la fruta por haberla lastimado.

—@KISSMECAIT

Le regalamos a nuestro nieto una caña de pescar por su cuarto cumpleaños. Cuando abrió su regalo, exclamó: “¡Guau! Una máquina de pescar”. —BONNIE HUGHES, Canadá

En una ocasión estaba viendo el programa de televisión *Bailando con las estrellas*, acompañada por mi sobrina pequeña. A la niña le encantó el programa, pero no le cayó bien uno de los

jueces, que insistía en hacer comentarios negativos sobre los concursantes. En un momento dado, la pequeña se hartó del sujeto y exclamó enojada: “Si ese señor vuelve a decir una cosa mala, ¡se irá castigado a su cuarto!”.

—CARE.COM

Una vez, mi nieta de tres años estaba fascinada viendo cómo una amiga de la familia le daba el pecho a su bebé.

—Está desayunando leche
—le explicó su mamá.

Intrigada, la niña preguntó:

—¿Y también hay jugo de naranja?

—V. JEAN HERSLAND,
Estados Unidos

Estaba haciendo fila para pagar en una tienda, cuando una pequeña que se encontraba cerca de mí, exclamó:

—¡Tienes un cabello muy bonito!

—Muchas gracias —respondí, llena de orgullo.

Tras unos segundos, la niña añadió:

—¿Es de verdad?

—K. N., *Estados Unidos*

Cuando mi hija Katie tenía dos años, instalamos una piscina en nuestro jardín. El verano siguiente visitamos a mis padres en su casa de campo. Estábamos a punto de meternos a un lago, cuando la niña se detuvo y le preguntó, algo confundida, a mi papá: “Oye, abuelito, ¿y quién limpia todo esto?”.

—DEBBIE MADDOCK,
Estados Unidos

Mientras llenaba un formulario en Internet, con mi hijo sentado en las rodillas, indiqué en la pantalla el año de mi nacimiento. Inmediatamente, el pequeño inquirió: “¿Naciste en los noventa, papá? ¿Hace tanto tiempo?”.

—@HOWTOBEADAD

Una tarde, les dije a mis hijos: “¿Se van a portar bien si los llevo conmigo al centro comercial?”. El de cinco años respondió: “¿Tenemos que decidir ahora?”.

—@LURKATHOMEMOM

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.

FAVORITAS

de Selecciones

LEE, MIRA, ESCUCHA

Carlos Díaz Reyes

Vándalos

Bandalos Chinos

Con melodías sutiles y suaves, tintes *funk* y un sentimiento ingenuo y a ratos cursi, esta agrupación argentina nos entrega su cuarto álbum de estudio. En apariencia, este proyecto no es muy diferente a sus discos anteriores, pero el dominio absoluto de un sonido que ya ha trabajado por años hace que aquí suene con una solidez y determinación que no demostraba desde su disco *Bach* (2018). Así como dicha producción dio un giro a su sonido y despuntó su carrera, *Vándalos* se siente como una especie de nuevo comienzo, no solo para la banda, sino para quien escucha, quien se teletransporta a una dimensión que, a pesar de los malestares y sentimientos



complicados que se presentan en las letras, pinta un panorama positivo, una promisoría revelación de la sinceridad del diálogo interno, capaz de sanarnos por medio de su manifestación. Este es un álbum a la vez íntimo y energético, un balance orgánico y electrónico que transcurre como el oleaje del mar.

El estudio

Seth Rogen, Evan Goldberg, Peter Huyck,
Alex Gregory y Frida Perez

El estudio (The Studio) es una comedia satírica sobre Matt Remick (Seth Rogen), encargado de Continental Studios, una compañía productora para la que él intentará generar grandes ganancias mientras mantiene su amor por el cine. Pero la industria para la que trabaja es despiadada, y en su camino tropieza con interminables y absurdos dilemas: decirle a Ron Howard que cambie el final de su película, encontrar el elenco perfecto para una adaptación sobre Kool-Aid, hacer que le agradezcan en los Globos de Oro, etc. La serie es divertidísima, incisiva, tiene buen ritmo y está hecha con largas tomas ágiles musicalizadas por el baterista mexicano Antonio Sánchez, además de contar con apariciones especiales de un sinnúmero de cineastas, actores y actrices. Un absoluto deleite de excesos para quienes aman el cine y odian muchas de sus prácticas. **Disponible en Apple TV+.**





Lecciones de gramática para escribir una nota suicida



Ilallalí Hernández

Narrada a modo de diario, esta novela cuenta la historia de Malena, una mujer que trata de sobrellevar la muerte de sus padres y todos los eventos que esto desata en su vida. Ella se obsesiona con el tema del suicidio, sobre todo con las reflexiones al respecto de una psicoanalista muerta, quien alimenta esta fascinación mientras la protagonista trata de mantener su relación amorosa y la empresa que dejó su papá.

La mayoría de las entradas de este “diario” son muy breves, yendo de unas cuantas páginas a un párrafo o una sola línea. Esta economía narrativa resulta en una gran ventaja para esta historia, donde la tragedia impregna por completo este entorno cotidiano de clase alta. La narradora está rodeada de toda clase de lujos y comodidades, pero todo le parece frívolo al ver su realidad diluida por la muerte. La situación sacude su rutina y sus relaciones por completo.

Pero esta trama va más allá de la apatía por vivir. Malena no trata la muerte como si la buscara, quizá ni siquiera como si quisiera entender la partida de sus progenitores, sino más bien como un dilema histórico. Los motivos subconscientes podrían obviarse, pero la prosa avanza más como un ensayo que como un lamento, lo que vuelve más interesante un melodrama que pudo caer en lugares comunes.

Dicho lo anterior, la belleza poética de esta novela también es evidente incluso con su frialdad y lenguaje directo. Los destellos de esperanza van iluminando poco a poco esta tragedia y llaman a la reflexión sobre nuestras conexiones, la soledad y el vacío en el que todos nos convertiremos algún día. ♦

CARTELERA MejorTeatro

PRODUCCIONES
MejorTeatro y
Morris Gilbert

Nuevo Teatro Libanés

Banamex
Presenta

Una producción de
Morris Gilbert y Mejor Teatro

PARA LA MÉXICO 68 LIBERTAD

De Omar Olivares
autor, director y coproductor
un musical con canciones de Juan Manuel Serrano

Morris Gilbert, el productor más longevo y prolífico en la historia del teatro en México, apaga una vez más a la juventud. Voz y discurso a una gran historia.

Una historia, una era, un país... ¡EL NUESTRO!

* 25 ANIVERSARIO DE SU CREACIÓN *

MÉXICO SE VIVO EN SU REVOLUCIÓN Y COMPROBACIÓN, SENSACIONAL

galdini

VIERNES
7 Y 9:30 PM
SÁBADO
6 Y 8:30 PM
DOMINGO
1:30 Y 5:30 PM

Banamex
Presenta

UNA PRODUCCIÓN DE MORRIS GILBERT Y MEJOR TEATRO
DE MEXICO CON JUAN M. SERRANO

Dos Locas

BIBY DALILAH
GAYTAN POLANCO
KIMERA
MEXICO

de remate
ENCARGADORA

VIERNES
7 Y 9:30 PM
SÁBADO
6 Y 8:30 PM
DOMINGO
6 PM



Banamex
Presenta
LA MEJOR PERFECTA PARA
ENTENDER A SU PAREJA
TEMPORADA DE
DESPEDIDA
CÉSAR BONO
DEFENDIENDO
AL CAVERNICOLA
AUTOR BOB BECKER EL JAMES MATHISON

Banamex
Presenta

Una producción de
Morris Gilbert y Mejor Teatro
LOS
MONÓLOGOS
DE LA
VAGINA
de Ventes Eve Ensler

El evento internacional que incluye con gracia
y elegancia en el teatro moderno humano



Más de 50 millones
alternando funciones

DEFENDIENDO
AL CAVERNICOLA
LUNES
8 PM
LOS MONÓLOGOS
DE LA VAGINA
JUEVES
8 PM

TEATRO VARSOVIA



Banamex
Presenta
ROBERTO SOSA Y LUIS ROBERTO RUIZMAN
POR LA PUNTA DE LA NARIZ...
GANÓ LA PRESIDENCIA
A MATEO SALGADO Y LUIS ROBERTO RUIZMAN
AUTOR M. GILBERT Y LUIS ROBERTO RUIZMAN
DIRECCIÓN F. M. DE CORTES

VIERNES
7 Y 9 PM
SÁBADO
6 Y 8 PM
DOMINGO
1:30 Y 5:30 PM

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

Banamex
Presenta

Una producción de
Morris Gilbert y Mejor Teatro

Clue

El juego
de la sospecha

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

11
GENIALES
ACTORES
EN ESCENA



JUEVES
8 PM
VIERNES
7 Y 9 PM
SÁBADO
6 Y 8 PM
DOMINGO
1:30 Y 5:30 PM

Banamex
Presenta

UNA PRODUCCIÓN DE MORRIS GILBERT Y MEJOR TEATRO

TOCOT

TODO TENEMOS UNO
¿CUÁL ES EL TUYO?

ALTERNANDO FUNCIONES



JUEVES
8 PM
VIERNES
7 Y 9 PM
SÁBADO
6 Y 8 PM
DOMINGO
5 Y 7 PM

MEJORTEATRO

55 5207 1493

Boletos en taquilla y
ticketmaster.com.mx



Los editores

1. ¿Quién es el único boxeador que llegó a ser tres veces campeón lineal de peso pesado?

2. La primera vacuna de la historia fue desarrollada en 1796 por el científico inglés Edward Jenner. ¿De cuál se trata?

3. ¿Cuál es el animal que más tiempo duerme, con unas 22 horas diarias?

4. El museo más visitado del mundo recibe a más de 8 millones de personas al año. ¿Cuál es?

5. ¿Cuál es la edad del universo?

6. ¿Qué obra es considerada la primera novela moderna?

7. ¿Cómo se le conoce a la Nochevieja en Escocia, una celebración que tiene una duración de tres días

e inicia con un desfile por Edimburgo el 30 de diciembre?

8. Un inmenso buque de guerra se hundió en cuestión de minutos en 1628. ¿Cuál es el nombre de esta embarcación, quizá la de “vida más corta” que haya existido, en cuyo hundimiento fallecieron 30 pasajeros?

9. En noches despejadas se puede percibir como un tenue parche alargado; se trata del cuerpo celeste más lejano visible sin telescopio, ubicado a unos 24 trillones de kilómetros de distancia. ¿Qué es?

10. *Mezzanine* (1998), el tercer álbum de estudio del grupo inglés Massive Attack, tiene en la portada la imagen de un insecto, tomada por el fotógrafo Nick Knight. ¿Qué especie es?



Respuestas: 1. Muhammad Ali. 2. La de la viruela. 3. El koala. 4. El Louvre, de París, Francia. 5. 13,800 millones de años. 6. *El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha*. 7. Hogmanay. 8. Vasa, un buque de guerra sueco. 9. La galaxia de Andrómeda. 10. Un escarabajo ciervo.

HOTEL
MARÍA DEL
CARMEN

Relájate en
el corazón de
**LA CIUDAD
BLANCA**

**PROMOCIÓN ESPECIAL
AL RESERVAR**

MENCIONANDO LA CLAVE: HMDC

RESERVACIONES

(+52) 999.930.0390 • reserva@hotelmariadelcarmen.com.mx

www.hotelmariadelcarmen.com.mx

Calle 63 núm. 550, entre calles 68 y 70 • Mérida, Yucatán.

EN EL CENTRO HISTÓRICO DE MÉRIDA

stas.Pamela10.net

JUEGOS MENTALES

Déjalo correr

DIFICULTAD BAJA

Es un día ajetreado en el parque acuático y quieres aprovechar al máximo tu visita. Tienes previsto pasar una hora en un conjunto de tres toboganes que desembocan en la misma piscina. A continuación se indican los tiempos de espera y la duración de cada uno de ellos. Suponiendo que se mantengan igual durante la siguiente hora, ¿por qué tobogán o toboganes deberías bajar, y cuántas veces, para aprovechar al máximo el tiempo que pasarás deslizándote?



	Tiempo de espera	Duración del viaje
Zambullida Pirata	12 minutos	40 segundos
Rápidos del Trueno	15 minutos	60 segundos
Cataratas Cowabunga	20 minutos	75 segundos

Poder para ti

DIFICULTAD BAJA

¿Cuáles dos de las expresiones siguientes tienen el mismo valor?

$$2^3 \quad 2^4 \quad 3^2 \quad 3^4 \quad 4^2 \quad 4^3$$

Espía maestro

DIFICULTAD MEDIA

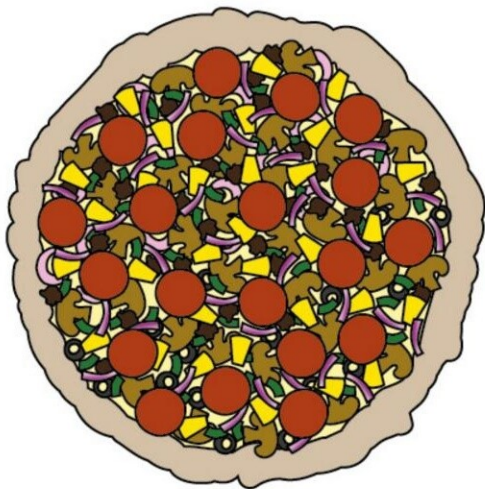
Deduce un número secreto formado por cuatro dígitos diferentes, del 1 al 9. La tabla muestra cuatro conjeturas sobre el número, y una puntuación para cada conjetura utilizando canicas. Cualquier dígito que aparezca en el número secreto en la misma posición que en la suposición se puntúa con una canica morada, y cualquier dígito que aparezca en el número secreto en una posición diferente que en la suposición se puntúa con una canica blanca. Cualquier dígito que no aparezca en el número secreto no recibe una canica. Depende de ti determinar qué dígitos se indican con las canicas. ¿Cuál es el número secreto?

2	9	4	5	●	
7	1	3	5	●	
2	7	4	6	●	○ ○
4	1	8	7	○ ○ ○	

Mitad y mitad

DIFICULTAD MEDIA

Sean cuales sean tus opiniones sobre los ingredientes de la *pizza*, ¿puedes encontrar los dos ingredientes de esta *pizza* que la dividen exactamente en dos mitades, separadas por un diámetro de la misma?



Tesoros ocultos

DIFICULTAD ALTA

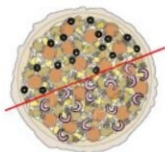
Hay 12 tesoros ocultos en las casillas vacías de esta cuadrícula. Los números de los bordes exteriores indican cuántos tesoros hay en esa fila o columna. Cada flecha apunta directamente hacia uno de los tesoros. Una flecha puede estar justo al lado del tesoro al que apunta, pero también puede estar más lejos. No todos los tesoros tienen una flecha apuntando hacia ellos. ¿Puedes encontrar los 12 tesoros?

	1	2	1	2	2	1	1	2
2						↖		
3								
0								
2	↗			→		↓		↖
2	↘		↗	↓				
1								↖
1						↖		
1								

RESPUESTAS

									1
									1
									1
									2
									2
									0
									3
									2
									2

Tesoros ocultos



Los camarones y las aceitunas.

Mitad y mitad

7648

Espía maestro

2^4 y 4^2 son iguales a 16.

Poder para ti

Déjalo correr
 Bajár por los Rápidos del Trueno cuatro veces. Te deslizarás durante 240 segundos. Si bajas cinco veces por la Zambullida Pirata, solo obtendrás 200 segundos: si bajas tres veces por las Cataratas Cowabunga, obtendrás 225 segundos. Y con una combinación de los toboganes, no podrás maximizar tu tiempo de deslizamiento.



“La tarea que estoy tratando de lograr es, por el poder de la palabra escrita, hacerte escuchar, hacerte sentir. Es, ante todo, hacerte ver”, dijo el escritor polaco-inglés Joseph Conrad, autor de obras como *Heart of Darkness* y *Lord Jim*.

—
Carlos Díaz Reyes

1. jácena – **A** puerta de algunos muebles. **B** tipo de madera. **C** herramienta de carpintería. **D** viga que sirve como soporte principal.

2. matraz – **A** recipiente de vidrio utilizado en laboratorios. **B** asiento que ayuda a la columna. **C** pinzas que se utilizan en cirugías. **D** colchón hecho de polietileno.

3. almádena – **A** espacio para el esparcimiento. **B** guante impermeable. **C** mazo para romper piedras. **D** cuchilla para cortar metal.

4. ultílogo – **A** discurso puesto en un libro después de la conclusión. **B** persona que elabora instrucciones. **C** género de poesía. **D** ensayo científico.

5. cellisquear – **A** desviar la corriente de un río. **B** cortar el césped de un jardín. **C** ordenar objetos en un estante. **D** caer agua y nieve con viento fuerte.

6. teúrgia – **A** enseñanza filosófica de los griegos. **B** tipo de magia. **C** escuela que estudia la relación de humanos y plantas. **D** grupo religioso.

7. aprisco – **A** construcción de madera para guardar comida. **B** lugar donde los pastores resguardan el ganado. **C** sitio donde crecen frutas. **D** tienda de muebles.

8. paralogismo – **A** conexión entre dos aparatos. **B** frase corta con la que inicia un texto. **C** razonamiento falso. **D** engaño premeditado para obtener un beneficio.

9. atavismo – **A** comportamiento que retoma ideas pasadas. **B** vestirse para una reunión. **C** poner algo en una caja. **D** respirar bajo el agua.

10. tabulé – **A** mesa metálica para cortar alimentos. **B** florero que se coloca en el centro de una mesa. **C** plato típico de la cocina *shami*. **D** plato japonés con mariscos.

1. jácena (D): viga maestra utilizada en las construcciones, la cual sirve como soporte horizontal principal para una estructura formada por otras vigas de menor tamaño.

2. matraz (A): recipiente de vidrio o cristal, por lo regular de forma esférica, que termina en un tubo estrecho y recto, utilizado en los laboratorios químicos. “Debemos verter esta sustancia en un matraz”.

3. almádena (C): mazo pesado de hierro con un mango de gran longitud, el cual suele utilizarse para romper piedras.

4. ultilogo (A): discurso o texto que se agrega después de la conclusión de una obra literaria, con el fin de incluir información o comentarios adicionales, para aclarar o actualizar datos o brindar una reflexión.

5. cellisquear (D): acción climatológica de la caída de agua acompañada de pequeños copos de nieve mientras sopla un viento fuerte. “Por la noche comenzó a cellisquear”.

6. teúrgia (B): tipo de magia que practicaban antiguos gentiles para comunicarse con seres divinos y realizar actos prodigiosos.

7. aprisco (B): espacio cerrado utilizado en la ganadería, donde los pastores resguardan animales para protegerlos de la intemperie.

8. paralogismo (C): razonamiento falso que lleva a deducciones equivocadas, el cual se hace de manera involuntaria.

9. atavismo (A): comportamiento que retoma ideas o formas de vida pasadas. En la biología, reaparición en un descendiente de caracteres de un antepasado.

10. tabulé (C): plato de la cocina shami o levantina que suele contener sémola de trigo, tomate, cebolla, perejil, hierbabuena, aceite de oliva y jugo de limón.



Puntuación

6-7: bueno • 8-9: notable
10: sobresaliente

MILENIO®

TODO NUESTRO CONTENIDO IMPRESO Y DIGITAL

SUSCRÍBETE



NUESTROS SUPLEMENTOS:

LA AFICIÓN



MERCADOS®

CincoDías

CHIC®

LABERINTO®



PARA MÁS INFORMACIÓN, COMUNICATE A



5513841010



UNA EMPRESA DE
MULTIMEDIOS

stas.PeruRadio.net

CITAS CITABLES

Apunta a las estrellas. No apuntes a mí. Apunta más allá de mí.

—Rihanna,
CANTANTE, EN E! NEWS



No hay ninguna regla que diga que una relación debe durar un tiempo determinado para considerarse “exitosa”, al igual que una que termina no tiene por qué ser “un fracaso”. Todas las relaciones que tenemos, ya sean cortas o largas, pueden ser buenas, esenciales, incluso transformadoras, y tener un valor duradero.

—Daniel Jones, ESCRITOR, EN *THE NEW YORK TIMES*

El oficio está en saber cómo trabajar. El arte está en saber cuándo parar.

—Ben Affleck,
ACTOR,
EN CNBC'S DELIVERING
ALPHA SUMMIT



Lo que voy a decir no es un dogma de fe, sino mi opinión personal: me gusta pensar que el infierno está vacío. Espero que así sea.

—Papa Francisco,
EN EL PROGRAMA DE
ENTREVISTAS ITALIANO CHE
TEMPO CHE FA



Uno más uno es igual a tres. Todo lo que puedes hacer solo no va a ser tan bueno como lo que puedes hacer con alguien a tu lado.

—Erin Matson,
ENTRENADORA DE
HOCKEY SOBRE CÉSPED
DE LA NCAA, EN EL
PÓDCAST *ON HER MARK*

FOTOS: (RIHANNA) KEVIN MAZUR/CONTRIBUTOR/GETTY IMAGES; (AFFLECK) JON KOPALOFF/STRINGER/GETTY IMAGES; (PAPA FRANCISCO) ALESSANDRA BENEDETTI - CORBIS/CONTRIBUTOR/GETTY IMAGES



¿Conoces los secretos **DE UXMAL?**

PROMOCIÓN ESPECIAL AL RESERVAR

MENCIONANDO LA CLAVE: UXRM

RESERVACIONES +52 (999) 930.0390

reserva@uxmalresortmaya.com • www.uxmalresortmaya.com

Carretera Mérida - Campeche km. 78 Tablaje Rústico 1583,

C.P. 97890 - Santa Elena, Yucatán.

A 30 MINUTOS DE MÉRIDA



**CAPILLA
DEL ROSARIO,**
la "casa de oro"

DESCUBRE MÉXICO
Selecciones
READER'S DIGEST

MAJESTUOSA
ciudad
novohispana

PUEBLA

**TRAZADA POR
LOS ÁNGELES**